J. Krishnamurti

ANDARE INCONTRO *alla* VITA

"Il mondo intorno a noi cambia rapidamente: i valori, la morale, le guerre e la pace. Ci si sente completamente persi quando l'azione richiede prontezza. E tuttavia siamo sempre a chiederci che cosa dobbiamo fare di fronte all'enorme problema della vita".

Ubaldini Editore - Roma

Jiddu Krishnamurti

Andare incontro alla vita

Titolo originale dell'opera MEETING LIFE (Arkana / Penguin)
Traduzione di CRISTIANA MARIA CARBONE

Ubaldini Editore – Roma

Indice

Prima Parte : Scritti brevi

Il lago

Il lago era molto profondo, circondato da scogliere altissime su entrambi i lati. Si poteva vedere la riva opposta, coperta di boschi, e verdeggiante del fogliame nuovo della primavera; quel lato era più scosceso, forse più denso di foglie, e fitto di alberi. Quella mattina, l'acqua era placida, di un colore blu-verde. È un lago molto bello. C'erano cigni, anatre, e di tanto in tanto passava qualche imbarcazione carica di passeggeri.

Mi trovavo a riva, in un parco ben curato, molto vicino all'acqua. Non c'era traccia di inquinamento, e la sua forma e la sua bellezza sembravano entrarmi dentro. Lì si poteva odorare – l'aria dolce e fragrante, il prato verde – e mi sentivo tutt'uno con la natura, in movimento con il lento scorrere della corrente, con i riflessi e la quiete profonda dell'acqua.

La cosa strana era che questa grande sensazione di affetto non la sentivo per qualcosa o per qualcuno in particolare; era la pienezza di quello che si potrebbe chiamare amore. L'unica cosa che conta è sondarne le profondità, non con la piccola e sciocca mente che non fa che rimuginare pensieri, ma con il silenzio. Il silenzio è l'unico mezzo, l'unico strumento che può penetrare qualcosa che alla mente, così tanto contaminata, sfugge.

Noi ignoriamo che cosa sia l'amore. Ne conosciamo i sintomi, il piacere, il dolore, la paura, l'ansia, e così via. Cerchiamo di risolvere i sintomi, e questo si trasforma in un brancolare nel buio. Lo facciamo notte e giorno; poi tutto finisce con la morte.

Mentre ero in piedi sulla riva e contemplavo la bellezza dell'acqua, tutti i problemi e le istituzioni umane, quel modo degli uomini di vivere in rapporto tra loro, che è la società, tutto trovava la sua giusta collocazione se, in silenzio, si riusciva a penetrare in questa cosa chiamata amore.

Ne abbiamo parlato a lungo. Tutti i giovanotti dicono di amare una donna; il prete dice di amare il suo Dio, la madre i suoi figli, e naturalmente questo fa il gioco dei politici. Abbiamo veramente rovinato il mondo e lo abbiamo riempito di una sostanza insensata, la sostanza dei nostri piccoli e angusti sé. In un contesto così angusto e ristretto, andiamo in cerca dell'altra cosa, ma poi torniamo dolorosamente alla confusione e all'infelicità di tutti i giorni.

Ma l'altra cosa era là, nell'acqua, tutt'intorno a me; era sulla foglia, era nell'anatra che stava cercando di inghiottire un grosso pezzo di pane, nella donna che camminava zoppicando. Non era un'identificazione romantica o un'abile razionalizzazione verbale. Era là, reale come l'automobile, come la barca.

È l'unica cosa che darà una risposta a tutti i nostri problemi. No, non una risposta, perché in quel caso non ci sarebbero problemi. Ogni volta che descriviamo qualcosa nascono problemi, che noi cerchiamo di risolvere senza quel tipo di amore, e così i problemi si moltiplicano e si ingigantiscono. Non esiste un modo per avvicinarsi all'amore o per afferrarlo, ma a volte, se vi fermerete sul ciglio di una strada o presso un lago a guardare un fiore, un albero, o un contadino che lavora la terra, e se rimarrete in silenzio, senza fantasticare, senza lasciarvi andare a sogni a

occhi aperti, senza sentirvi annoiati, se rimarrete in compagnia del silenzio in tutta la sua intensità, forse sarà lui a venire da voi.

Quando viene non cercate di trattenerlo, non custoditelo come un'esperienza. Una volta che vi avrà toccato non sarete più gli stessi. Lasciate che ad agire sia lui, non il vostro desiderio, la vostra rabbia o la vostra giusta indignazione sociale. L'amore è veramente selvaggio, non addomesticato, e la sua bellezza è tutt'altro che rispettabile.

Ma noi non lo vogliamo, perché abbiamo la sensazione che sia troppo pericoloso. Noi siamo animali addomesticati, e ci aggiriamo in una gabbia che ci siamo appositamente costruiti, con le sue polemiche, le sue liti, i suoi politici impossibili, i suoi guru che sfruttano in maniera molto raffinata, o meglio, crudele, l'immagine che noi coltiviamo di noi stessi e quella che loro hanno di sé. Nella gabbia potrà regnare l'anarchia oppure l'ordine, che di volta in volta dà luogo al disordine; è stato così per molti secoli: esplosioni e ricomposizioni, cambiamento degli schemi della struttura sociale, che forse qua e là hanno messo fine allo stato di indigenza. Ma se per voi le cose più importanti saranno queste, perderete le altre.

Rimanete soli, di tanto in tanto, e se siete fortunati l'amore verrà a voi su una foglia che cade, o dalle distanze di un albero solitario in mezzo a un campo vuoto.

Dal Bulletin 1, 1968

Morire a ogni ieri

La morte esiste solo per chi possiede qualcosa, e per chi dispone di un luogo dove andare a riposare. La vita è un flusso nel rapporto e nell'attaccamento; la negazione di questo movimento è morte. Non cercate un luogo esterno o interno; anche se possedete una stanza, una casa o una famiglia, non lasciate che diventino un nascondiglio, una fuga da voi stessi.

Il porto sicuro che la vostra mente ha costruito coltivando la virtù, citando la superstizione di una fede, rifugiandosi nell'astuzia o nell'attività porterà inevitabilmente alla morte. Se voi appartenete a questo mondo, alla società di cui fate parte, non potrete sfuggire alla morte. L'uomo che è morto nell'appartamento accanto o mille miglia lontano da casa vostra, siete voi. Come voi, si è preparato per anni, con grande cura, a morire. Come voi parlava della vita in termini di lotta, di infelicità, di uno spettacolo «niente male». Ma la morte è sempre là che guarda e aspetta. Chi muore ogni giorno, invece, è oltre la morte.

Morire è amare. La bellezza dell'amore non sta nei ricordi del passato o nelle immagini del domani. L'amore non ha passato e non ha futuro; passato e futuro appartengono alla memoria, e la memoria non è amore. L'amore con le sue passioni è semplicemente oltre la portata della società che siete voi. Morite, e ci sarà amore.

La meditazione è un movimento nell'ignoto e dell'ignoto. Non ci siete voi, c'è soltanto il movimento. Voi siete troppo piccoli o troppo grandi per questo movimento. Esso non ha niente dietro di sé, niente davanti a sé. È questa l'energia

che il pensiero-materia non può toccare. Il pensiero è perversione perché è il prodotto di ieri; è prigioniero della fatica dei secoli e per questo è tanto confuso, tanto poco chiaro. Qualunque cosa facciate, il noto non può conoscere l'ignoto. Meditare è morire al già noto.

Nel silenzio, guardate e ascoltate. Il silenzio non è la fine del rumore; il clamore incessante della mente e del cuore non interrompe il silenzio; il silenzio non è un prodotto, un risultato del desiderio, e neanche è creato dalla volontà. Tutto quanto è coscienza è un movimento incessante e rumoroso entro i confini del suo farsi. All'interno di questi confini il silenzio o l'immobilità non sono altro che la fine temporanea del chiacchiericcio; è il silenzio toccato dal tempo. Il tempo è memoria, per la quale il silenzio è corto o lungo; la memoria misura. Datele spazio e continuità, e diventerà un altro giocattolo. Ma questo non è silenzio. Ogni cosa creata dal pensiero vive nell'area del rumore, e il pensiero non riesce in alcun modo a rimanere immobile. Può creare un'immagine di silenzio e conformarvisi, adorarla, come fa con tante altre immagini che si è costruito, ma la sua formula di silenzio è l'assoluta negazione di esso; i suoi simboli sono la sostanziale negazione della realtà. Perché vi sia silenzio il pensiero deve immobilizzarsi. Il silenzio è sempre ora, mentre il pensiero non lo è. Poiché il pensiero è sempre vecchio, non ha alcuna possibilità di entrare in quel silenzio che è sempre nuovo. Il nuovo diventa vecchio non appena è toccato dal pensiero. Da questa posizione di silenzio, guardate e parlate. Il vero anonimato viene da questo silenzio e non esiste altra umiltà possibile. I vanagloriosi saranno sempre vanagloriosi, per quanto indossino l'abito dell'umiltà, che li rende duri e incostanti. Ma da questo silenzio la parola amore assume un significato completamente diverso. Questo silenzio non è lì fuori, ma si

trova là dove non c'è rumore perché siamo diventati osservatori totali.

Soltanto l'innocenza può essere appassionata. Gli innocenti non provano dolore, non soffrono, per quanto abbiano fatto migliaia di esperienze. Non sono le esperienze che corrompono la mente, ma quello che lasciano dietro, il residuo, le cicatrici, i ricordi che si accumulano, si ammonticchiano l'uno sull'altro; allora inizia il dolore. Questo dolore è il tempo. Dove c'è il tempo non esiste innocenza. La passione non nasce dal dolore. Il dolore è l'esperienza, l'esperienza della vita quotidiana, la vita dell'angoscia e dei piaceri passeggeri, delle paure e delle incertezze. Non potete sfuggire alle esperienze, ma non c'è bisogno che queste mettano radici nel terreno della mente. Queste radici fanno nascere i problemi, i conflitti e la lotta incessante. Non c'è modo di uscirne, a meno di non morire ogni giorno a ogni ieri. Soltanto la mente chiara può essere appassionata. Senza passione non potrete mai vedere la brezza tra le foglie o il riflesso del sole sull'acqua. Senza passione non esiste amore.

Vedere è fare. L'intervallo tra vedere e fare è spreco di energia.

L'amore può esistere solo quando il pensiero è immobile. Questa immobilità non può essere creata in alcun modo dal pensiero. Il pensiero può soltanto costruire immagini, formule, idee, ma questa immobilità non può mai essere neanche sfiorata dal pensiero. Il pensiero è sempre vecchio, l'amore no.

L'organismo fisico ha una sua propria intelligenza, resa ottusa dall'abitudine al piacere. Le abitudini distruggono la sensibilità dell'organismo, e la mancanza di sensibilità rende ottusa la mente. Una mente di questo genere può essere vigile in una direzione ristretta e limitata, e tuttavia essere insensibile. La profondità di questa mente è

misurabile; si lascia irretire dalle immagini e dalle illusioni. La sua superficialità sostanziale è la sua sola intelligenza. La meditazione richiede un organismo leggero e intelligente. L'interrelazione fra la mente meditativa e il suo organismo è un adattamento costante di sensibilità; la meditazione infatti ha bisogno di libertà. La libertà è la sua disciplina. Solo nella libertà può esservi attenzione. Essere consapevoli della disattenzione significa essere attenti. L'attenzione completa è amore. Solo l'amore può vedere, e vedere è fare.

Il desiderio e il piacere sfociano nel dolore; l'amore non conosce il dolore. È il pensiero che conosce il dolore, il pensiero che dà continuità al piacere. Il pensiero nutre il piacere, rafforzandolo. Il pensiero cerca senza posa il piacere, e così facendo apre la strada al dolore. La virtù coltivata dal pensiero è la via del piacere, dove c'è sforzo e conquista. La bontà non fiorisce sul terreno del pensiero, ma nella libertà dal dolore. La fine del dolore è amore.

Dal Bulletin 4, 1969

Il giardino

Era un giardino molto grande – molti ettari – proprio fuori di una città caotica, in periferia. Anche gli alberi erano molto grandi, e le ombre profonde: alberi di tamarindo, di mango, palme e alberi da fiore. Colori dappertutto, e un laghetto pieno di gigli, e semenzai appena piantati che sarebbero diventati alberi grandi e maestosi. Il filo spinato che circondava il giardino era rotto, perciò era necessario scacciare le capre che vi si aggiravano dentro, e di tanto in tanto, qualche mucca.

La casa era grande, non troppo comoda, e la mia stanza dava su un prato che doveva essere annaffiato due volte al giorno, perché il sole era troppo forte per l’erba tenera. Ed era pieno di uccelli – pappagalli, minah, cince, corvi; e poi un grande uccello maculato con una lunga coda che veniva sempre a beccare le bacche, e un altro di color giallo acceso che sfrecciava avanti e indietro tra il fogliame.

Nel giardino regnava il silenzio, ma tutte le mattine intorno alle quattro e mezzo si sentiva cantare: un chiasso assordante di radio dall’altra parte del fiume e brandelli di canti in sanscrito, perché era un mese festivo. Questi canti erano molto belli, ma l’altra musica era snervante. Un pomeriggio, pochi chilometri più in là, nel quartiere povero, fecero suonare un grammofono con musica da cinema a tutto volume. Andò avanti così fino a sera; il culmine fu raggiunto verso le nove.

C’era un raduno politico, le luci al neon splendevano e un oratore faceva un lungo sproloquio. Sembrava promettere le cose più stravaganti. Era volubile come

l'uditorio, che avrebbe votato secondo le proprie fantasie. Era un vero e proprio intrattenimento che durò molte ore.

La mattina presto ricominciava di nuovo la musica religiosa; sopra i palmizi si vedeva la Croce del Sud; e intorno era silenzio. il politico stava cercando di ottenere potere al partito attraverso se stesso. Il desiderio di dominare, di costringere e di essere obbediti sembra tipico dell'uomo. Lo potete vedere in tutta la sua astuzia, crudeltà e bruttura, sia in un bambino piccolo sia in un cosiddetto uomo maturo. Sembra che dittatori, preti e capofamiglia, siano essi donne o uomini, esigano questa obbedienza. Si arrogano l'autorità che hanno usurpato o che è stata loro conferita dalla tradizione, o che detengono perché si dà il caso che siano più anziani. Questo schema si ripete ovunque.

Possedere o essere posseduti significa sottomettersi a questa struttura del potere. Il desiderio di conquistare il potere, il prestigio, una posizione, viene incoraggiato fin dall'infanzia attraverso il confronto e la valutazione. Da ciò nasce il conflitto, la lotta per arrivare, per ottenere il successo e per realizzarsi. E chi vuol apparire così degno di rispetto, si dimostra poi privo di rispetto nei confronti degli altri. Il dirigente con la sua grossa auto è rispettato, e a sua volta ha grande rispetto per le auto più grandi, le case più grandi, le entrate più consistenti.

Lo stesso accade nella struttura della gerarchia ecclesiastica, e anche nella gerarchia degli dei. Le rivoluzioni cercano di abbattere questo sistema, ma poco dopo che i dittatori hanno assunto il potere, si ripete lo stesso modello. Dar prova di umiltà, in questo stile di vita, diventa una cosa disdicevole.

L'obbedienza è violenza, e l'umiltà non ha niente a che fare con la violenza. Perché mai un essere umano deve avere questa paura, questo rispetto e questa mancanza di

rispetto? Ha paura della vita con tutte le sue incertezze e con tutte le sue ansie, e ha paura degli dèi costruiti dalla sua mente. È la paura che porta al potere e all'aggressività.

L'intelletto è consapevole di questa paura, ma non fa niente per risolverla, e così costruisce una società e una chiesa, dove la paura viene alimentata e mantenuta dalle molte possibilità di fuga che esse offrono. La paura non può essere superata con il pensiero, perché è il pensiero che l'ha alimentata. Soltanto quando il pensiero è silenzioso c'è la possibilità che la paura abbia fine. Ovviamente, l'uomo che detiene il potere ed è competitivo non ha amore, per quanto possa avere una famiglia e dei figli che afferma di amare.

È veramente un mondo di grande dolore, e per amare occorre uscire dai canoni consacrati. Uscire dai canoni consacrati significa essere soli, liberi.

Dal Bulletin 5, 1970

Il problema del vivere

Sulle montagne regnava la solitudine. Aveva piovuto molto e per parecchi giorni le montagne furono verdi sotto la luce. Erano diventate quasi blu, e nella loro pienezza facevano i cieli sontuosi e belli. Regnava un grande silenzio che era quasi come il suono dell'infrangersi delle onde quando si cammina lungo la spiaggia sulla sabbia bagnata. Vicino all'oceano non esisteva un silenzio simile, eccetto che nel cuore, ma tra le montagne, sul sentiero che si inerpicava, il silenzio dominava ovunque. Impossibile sentire il rumore della città, lo strepito del traffico e il fragore delle onde.

Quando si deve agire si rimane sempre perplessi, e il turbamento non fa che aumentare quando si constata la complessità della vita. Le cose che andrebbero fatte sono tante e alcune richiedono un'azione immediata. Il mondo intorno a noi cambia rapidamente: i valori, la morale, le guerre e la pace. Ci si sente completamente persi quando l'azione richiede prontezza. E tuttavia siamo sempre a chiederci che cosa dobbiamo fare di fronte all'enorme problema della vita. Abbiamo perso la fede in molte cose – nei leader, nei maestri, nelle dottrine – e spesso vorremmo che esistessero pochi principi chiari a far luce lungo il sentiero, o un'autorità che ci dicesse cosa fare. Ma in cuor nostro sappiamo che una cosa così non avrebbe futuro. Invariabilmente torniamo a chiederci perché e cosa dobbiamo fare.

Come possiamo osservare, noi abbiamo sempre agito a partire da un centro, un centro che si contrae e si dilata. A volte è un cerchio molto piccolo, altre volte è ampio,

totalizzante ed estremamente appagante. Ma si tratta sempre di un centro di pena e di dolore, di gioie passeggere e di infelicità, di un passato magico o doloroso. La maggior parte di noi lo conosce, a livello consapevole o inconscio, e a partire da questo centro noi agiamo e mettiamo radici. È sempre il centro che pone il quesito di che cosa fare, ora o domani, e la risposta deve essere sempre riconoscibile dal centro. Una volta che ci siamo dati – o che altri ci hanno dato – la risposta, procediamo all’azione attenendoci ai limiti entro i quali si muove il centro. È come un animale legato, il cui raggio d’azione dipende dalla lunghezza della catena. Questa azione non è mai libera e quindi c’è sempre dolore, cattiveria e confusione.

Rendendosi conto di questo, il centro si dice: come posso fare per essere libero, libero di vivere felicemente, completamente, apertamente e di agire senza dolore e rimorso? Ma è sempre il centro che pone la domanda. Il centro è il passato. Il centro è il me con le sue attività egoistiche, il me che conosce l’azione soltanto in termini di ricompensa o di punizione, di conquista o di fallimento, con le sue motivazioni, le sue cause e i suoi effetti. È legato a questa catena e la catena è il centro e la prigione.

Esiste un altro genere di azione che ha luogo quando c’è uno spazio senza un centro, una dimensione dove non esistono causa ed effetto. La vita che muove da questo spazio è azione. Qui, non esistendo centro, ogni atto è libero, gioioso, senza dolore e senza piacere. Questo spazio e questa libertà non sono un risultato dello sforzo e della conquista: quando il centro non c’è più, esiste l’altro.

Noi ci chiederemo in che modo può finire il centro, che cosa dobbiamo fare per farlo finire, quali discipline, quali sacrifici, quali grandi sforzi dovremo fare. Nessuno. Soltanto vedere, senza scegliere, le attività del centro, non come osservatori, non come chi da fuori guardi verso

l’interno; semplicemente osservare, eliminando il censore. A questo punto magari mi direte: «Non posso continuare a fare così, non faccio altro che guardare con gli occhi del passato». Siate consapevoli, allora, di guardare con gli occhi del passato, e rimanete con questa consapevolezza. Non cercate di porvi rimedio; siate semplici e sappiate che qualsiasi cosa cercherete di intraprendere non farà altro che rafforzare il centro e sarà soltanto una reazione del vostro personale desiderio di fuga.

Dunque, non esiste possibilità di fuga, non esiste sforzo, non esiste disperazione. Allora potrete vedere il significato pieno del centro e l’immenso pericolo che esso rappresenta. E sarà sufficiente.

Malibu, California, 3 marzo 1970

Dal Bulletin 6, 1970

La quercia

La quercia, quella mattina, era molto silenziosa. Era un albero imponente, in mezzo al bosco; aveva un tronco immenso e i suoi rami erano alti e si allargavano in tutte le direzioni: silenzioso, saldo e immobile. Faceva parte della terra come tutti gli alberi che la circondavano. Gli altri urlavano sotto la furia del vento, ci giocavano; ogni foglia apparteneva al vento. Anche le piccole foglie della quercia giocavano con il vento, ma in loro c'era una grande dignità e una profondità di vita ben percepibile all'osservatore. L'edera si avvinghiava a molti alberi, fin su in cima ai rami più alti, ma la quercia ne era libera. L'edera si avvinghiava anche sui pini e, se lasciata libera, li avrebbe distrutti. C'erano anche sette o otto sequoie alte e massicce, probabilmente piantate secoli addietro, circondate di rododendri. A primavera il boschetto era un rifugio sicuro non solo per gli uccelli, le lepri, i fagiani e altri piccoli animali, ma anche per gli esseri umani che amavano recarvisi. Era possibile sedersi a tutte le ore, tranquillamente, in compagnia delle giunchiglie e delle azalee, e contemplare il cielo azzurro tra le foglie. Era un luogo incantevole e tutti quegli alberi imponenti erano amici, se si desiderava avere degli amici.

Era un luogo di rara bellezza, quieto, isolato, che la gente non aveva rovinato. È strano come gli esseri umani dissacrino la natura con il loro modo di uccidere, con il loro chiasso e la loro volgarità. Ma qui, con le sequoie, la quercia e tutti i fiori di primavera, era veramente un rifugio per la mente silenziosa, per una mente salda e stabile come quegli alberi, non attaccata a convinzioni, a dogmi o a scopi particolari; la mente libera non ha bisogno di queste cose.

Guardavo quegli alberi così straordinariamente immobili nel meriggio: non si sentiva neanche il rumore di un'automobile; la strada era lontana e la casa, lì dappresso, tranquilla; il silenzio era assoluto. Anche la brezza era calata, e non si muoveva neanche una foglia. L'erba di primavera appena spuntata era di un verde delicato; si osava appena toccarla. La terra, gli alberi e il fagiano che mi guardava erano invisibili. Tutto faceva parte di quello straordinario flusso del vivere di cui il pensiero non poteva sondare la profondità. L'intelletto può tessere intorno a tutto ciò un mucchio di teorie, costruire un'impalcatura filosofica, ma la descrizione non è la cosa descritta. Sedendo quietamente, lontano da tutto il passato, anche voi lo avreste potuto sentire; non come esseri umani separati che avvertono una sensazione, ma piuttosto perché la mente è così immobile che si crea un'immensa consapevolezza senza scissione tra l'osservatore e la cosa osservata.

Allontanandosi un poco, c'era una fattoria con dei grossi maiali, montagne di carne rosea e grufolante, pronta per il mercato. Dicevano che era un'ottima attività commerciale. Spesso si vedeva un camion risalire la strada tutta curve e sconnessa che portava alla fattoria, e il giorno dopo i maiali erano diminuiti di numero. «Anche noi dobbiamo vivere», dicevano quelli del posto. E ci si dimentica della bellezza della terra.

Dal Bulletin 8, 1970

La libertà è ordine

Se abitate in città, forse non avete mai fatto l'esperienza di quanto sia stranamente minaccioso un bosco solitario. Era il rifugio dei cervi, molto vicino alle brutture della città con il suo rumore, lo sporco, lo squallore, e le strade e le case sovrappopolate. A frequentare questo bosco erano in pochi. Molto di rado si incontrava qualcuno, eccetto qualche contadino, e si trattava sempre di persone tranquille, ignare della propria importanza. Esausti dal lavoro, riservati, erano magri e allampanati, e nei loro occhi c'era dolore.

Questa riserva boscosa era circondata da alti pali su cui correva il filo spinato, e i cervi che vivevano lì dentro erano timidi, come pure i serpenti. Quando vedevano arrivare qualcuno sparivano garbatamente fra i cespugli. Alcuni erano maculati, dotati di un fascino gentile e pieni di infinita curiosità; ma la paura che avevano dell'uomo era più forte della curiosità. Alcuni erano molto grandi. Altri erano neri, avevano le corna che terminavano con un ricciolo ed erano ancora più timidi. Oltre la siepe, poi, ce n'erano altri del tutto addomesticati che si lasciavano avvicinare. Naturalmente non si lasciavano toccare, ma non erano veramente impauriti. Si fermavano qualche minuto a guardarvi, con le orecchie dritte e agitando il corto codino. Quelli che vivevano all'interno del recinto, la sera si riunivano in un piccolo prato. Era possibile vederne anche un centinaio. In questo bosco niente veniva ucciso dall'uomo, né gli uccelli né i serpenti, e naturalmente, neanche i cervi.

Raramente si vedevano i serpenti, ma ce n'erano moltissimi, dalle varietà più pericolose alle più innocue. Un giorno, mentre stavo camminando su una collinetta costruita dalle formiche, ne vidi uno. Mi avvicinai a mezzo metro da lui. Era un serpente grande e lungo, brillava alla luce della sera, e tirava velocemente dentro e fuori la lingua nera. Alcuni operai, passando, dissero che era un cobra e che mi dovevo allontanare.

La prima sera che mi trovai in quel luogo solitario la strana minacciosità del bosco si fece sentire molto forte. Il sole era tramontato e si era fatto buio. Sentivo il pericolo tutt'intorno a me, e mi accompagnava lungo il sentiero. Ma il secondo e il terzo giorno ero perfettamente a mio agio.

La persona sana non ha bisogno di disciplina; solo lo squilibrato ha bisogno di restrizioni, di rifiuti, ed è vulnerabile di fronte alla tentazione. Le persone sane sono consapevoli dei propri desideri, delle proprie brame e la tentazione non sanno neanche che cos'è. Le persone sane sono forti senza saperlo. Soltanto la persona debole conosce la propria debolezza; da ciò nasce l'attrattiva e la lotta contro la tentazione. Se voi tenete gli occhi aperti – non soltanto gli occhi della mente ma anche quelli del corpo – la tentazione non esiste. Chi è disattento si ritrova invischiato nei problemi alimentati dalla sua stessa disattenzione. Ciò non significa che le persone sane non abbiano desideri. Ma per loro non è un problema. Il problema nasce solo quando il desiderio viene trasformato in piacere dal pensiero.

È contro questa ricerca del piacere che l'uomo oppone resistenza o perché sa che implica dolore, o perché l'ambiente e la cultura gli hanno inculcato la paura di un piacere ininterrotto.

La resistenza sotto qualsiasi forma è violenza, e tutta la nostra vita è basata su questa resistenza. La resistenza diventa allora disciplina. La parola disciplina, al pari di

molte altre parole, è pesantemente caricata evariamente interpretata da famiglia a famiglia, da comunità a comunità e da cultura a cultura. Disciplina significa apprendimento. Apprendimento non significa esercizio, imitazione, dipendenza. Imparare a comportarsi, a interagire nel rapporto, è la libertà di guardare a se stessi, alla propria condotta.

Ma questo guardarci così come siamo non è possibile se la libertà viene negata. La libertà è quindi necessaria per acquistare nozioni su qualsiasi cosa: su quel cervo, su quel serpente e su noi stessi.

L’addestramento del militare e l’adesione all’insegnamento del prete sono la stessa cosa, e l’obbedienza è resistenza alla libertà. È strano come noi non siamo andati al di sopra e al di là dell’angusto ambito della repressione, del controllo, dell’obbedienza e dell’autorità del libro. In tutti questi ambiti infatti la mente non potrà mai fiorire. Come può mai fiorire qualcosa nelle tenebre della paura?

E tuttavia è necessario darsi un ordine; ma l’ordine della disciplina, dell’esercizio è la morte dell’amore. È necessario essere puntuali, solleciti. Ma se questa sollecitudine è imposta, diventa superficiale, una cortesia formale. L’ordine non va cercato nell’obbedienza. Quando viene compreso il caos dell’obbedienza nasce un ordine assoluto, come in matematica. Non che prima esista l’ordine e poi venga la libertà: la libertà è ordine.

Essere privi di desideri significa essere disordinati; ma comprendere il desiderio con i suoi piaceri significa essere ordinati.

Certamente, in tutto questo, l’unica cosa che produce un ordine perfetto – senza la volontà che organizza, aderisce,

afferma – è l’amore. E senza l’amore l’ordine istituzionalizzato è anarchia.

Voi non potete coltivare l’amore, così come non potete coltivare l’ordine. Non si può addestrare un essere umano all’amore. Da questo addestramento emerge l’aggressività; e la paura.

Allora che cosa bisogna fare? Voi tutti vedete quel che accade; vedete il male infinito che l’uomo infligge all’uomo. Ma non vedete quanto straordinariamente positivo sia il ripudio; il ripudio del falso è verità. Non che il ripudio debba essere sostituito dalla verità: l’atto stesso del ripudio è verità. Vedere è fare, e non dovete fare niente altro.

Dal Bulletin 10, 1974

Intelligenza e azione istantanea

Era mattina presto e nella valle regnava il silenzio. Il sole non era ancora spuntato da dietro le colline e i picchi innevati erano ancora scuri.

Per molti giorni il sole era stato luminoso, forte e piuttosto caldo. Non sarebbe durato, eppure, quella mattina il cielo era ancora di un azzurro intenso; il sole incominciò a posarsi sulle vette innevate; a ovest si vedevano nubi scure. L’aria era tersa. A quell’altezza le montagne sembravano molto vicine. Si stagliavano in lontananza, sole, e si avvertiva uno strano senso di vicinanza e al tempo stesso di distanza immensa. Guardandole, si era consapevoli dell’età della terra e della propria impermanenza. Noi passavamo e loro rimanevano, le montagne, le colline, i campi verdi e il fiume. Loro sarebbero stati sempre lì, mentre noi, con le nostre preoccupazioni, le nostre insufficienze e il nostro dolore, saremmo finiti.

È stata sempre questa impermanenza a far sì che l’uomo cercasse qualcosa al di là delle colline, investendo questo qualcosa della permanenza, della divinità e della bellezza che lui non possiede. Ma ciò non dà risposta alle sue angosce, non lenisce il suo dolore, non mitiga la sua cattiveria. Al contrario, dà nuova vita alla sua violenza e alle sue crudeltà. I suoi dèi, le sue utopie, il culto dello stato non mettono fine alla sua sofferenza.

La gazza sull’abete aveva visto il topolino che attraversava di corsa la strada: in un attimo la bestiola era stata ghermita e portata via. Si sentiva soltanto il suono lontano dei campanacci delle mucche e quello di un torrente che gorgogliava giù per la valle, ma a poco a poco

la tranquillità della mattina andò perduta col rumore degli autocarri e il battere di martello dall'altra parte della strada, dove si stava costruendo una casa.

Esiste l'individualità? O esiste soltanto una massa collettiva di varie forme di condizionamento? Dopo tutto, il cosiddetto individuo è il mondo, la cultura, l'ambiente sociale ed economico. Lui è il mondo e il mondo è lui; e tutta la cattiveria e l'infelicità iniziano quando separa se stesso dal mondo e insegue il proprio particolare talento, la propria ambizione, la propria inclinazione e il proprio piacere. Non sembra che ci rendiamo conto a livello profondo del fatto che noi siamo il mondo, non solo sul piano dell'ovvio, ma anche alla radice del nostro essere. Sembra che quando sfruttiamo un particolare talento pensiamo di esprimere noi stessi come individui e, opponendoci a ogni forma di violazione, insistiamo per sfruttarlo. Non è il talento, il piacere o la volontà che ci rendono individui. La volontà, per quanto scarso sia il talento di cui disponiamo, e la spinta del piacere fanno parte della struttura complessiva del mondo.

Non solo siamo schiavi della cultura in cui siamo cresciuti; siamo schiavi anche dell'immensa nube di infelicità e di dolore di cui soffre tutta l'umanità, della vastità della sua confusione, della sua violenza, della sua brutalità. Sembra che non facciamo mai attenzione al dolore di cui l'uomo si è caricato. Né che siamo consapevoli della terribile violenza che si è andata accumulando una generazione dopo l'altra. Ci preoccupiamo giustamente di realizzare un cambiamento esterno o una riforma della struttura sociale con la sua ingiustizia, le sue guerre, la sua povertà, ma quel cambiamento cerchiamo di realizzarlo o ricorrendo alla violenza o al lento sistema delle leggi. Nel frattempo permangono povertà, guerre, fame e tutta la cattiveria che esiste tra gli uomini. Sembra che ci dimentichiamo completamente di prestare attenzione alle

immense nubi che si sono addensate e che l'uomo è andato accumulando per secoli: dolore, violenza, odio e le differenze artificiose di religione e di razza. Queste cose esistono così come esiste la struttura esterna della società, altrettanto reali, altrettanto vitali, altrettanto attive. Noi dimentichiamo questi accumuli occulti e ci concentriamo sulle riforme esterne. Questa spaccatura è forse la principale causa del nostro declino.

Quel che conta è considerare la vita non come un dentro e un fuori, ma come un tutto unico, come un movimento totale e indiviso. Allora l'azione acquista un significato completamente diverso, perché non è più parziale. E l'azione frammentata o parziale che fa crescere la nube dell'infelicità. Il bene non è l'opposto del male. Non ha niente a che fare con il male, e non lo si può perseguire. Fiorisce soltanto quando non c'è sofferenza.

Allora, come può l'uomo liberarsi della confusione, della violenza e del dolore? Certamente non facendo ricorso alla volontà con tutti i fattori di determinazione, opposizione e lotta che la caratterizzano. Percepire o capire questo è intelligenza. È questa intelligenza che elimina tutte le possibilità di dolore, di violenza e di lotta. È come quando si vede un pericolo: in quel caso l'azione è immediata; non l'azione della volontà, che è il frutto del pensiero. Il pensiero non è intelligenza. L'intelligenza può utilizzare il pensiero, ma quando il pensiero trova il modo di impadronirsi di questa intelligenza per i propri scopi, diventa astuto, malefico, distruttivo.

Così, l'intelligenza non è né vostra né mia. Non appartiene né al politico, né all'insegnante, né al saggio. Questa intelligenza non è misurabile. E veramente uno stato di nulla.

Dal Bulletin 11, 1971

Il fiume

Il fiume era particolarmente largo in quel punto, profondo e pulito. Più in alto c'era la città antica, forse una delle più antiche del mondo, ma distava più di un chilometro. Sembrava che il fiume avesse ripulito tutta la sua sporcizia, e qui l'acqua era pulita, specialmente lontano da riva. Su questa sponda c'erano molte costruzioni, non particolarmente belle, ma dall'altra parte era stata fatta da poco la semina del grano invernale, perché durante la stagione delle piogge il fiume si alza di qualche metro e quindi il terreno su entrambe le rive è fertile; più lontano c'erano villaggi, alberi e campi dove cresceva il grano e un altro tipo di cereali nutrienti.

Era un bel paesaggio, aperto e pianeggiante, che si stendeva fino all'orizzonte. Specialmente gli alberi – tamarindo e mango – erano molto vecchi e la sera, subito dopo il tramonto, su quei luoghi si stendeva un senso di pace straordinaria, una felicità che non troverete mai in nessuna chiesa e in nessun tempio.

Su questo lato del fiume c'erano quattro monaci – sannyasi – ciascuno dei quali vendeva la propria mercanzia, i propri dèi. Gridavano, e intorno a ognuno di loro si radunò una folla. Ma quello che gridava di più, che ripeteva parole in sanscrito ed era coperto di rosari e di altre insegne della sua professione, attrasse la maggior parte della gente e dopo poco si videro gli altri monaci sgattaiolare via, lasciandolo solo con i suoi dèi, i suoi canti e i suoi rosari.

L'immaginazione e il romanticismo negano l'amore, perché l'amore è eterno in se stesso. Nei diversi dèi, nelle ideologie e nelle speranze l'uomo ha cercato qualcosa che

non sia legato al tempo. La nascita di un bambino non è indizio di qualcosa di eterno. La vita viene e va. C'è la morte, c'è la sofferenza e tutta la cattiveria di cui l'uomo è capace, e anche la corrente del cambiamento, della decomposizione e della nascita scorre all'interno del ciclo del tempo.

Il tempo è pensiero; e il pensiero è l'esito del passato. Ciò che ha continuità – la causa che produce l'effetto e l'effetto che diventa a sua volta la causa – fa parte di questo scorrere del tempo. L'uomo è stato preso nella trappola del tempo e usa ogni mezzo romantico e fantasioso per contraffare ciò che chiama eternità. E da questo nasce il desiderio dell'immortalità, con il suo piacere, uno stato di assenza di morte di cui egli spera di fare esperienza attraverso le immagini della mente.

Le religioni hanno proposto una contraffazione del reale. Le più serie sono consapevoli di tutto questo e del danno provocato dalla falsità. C'è uno stato che non è immaginazione o fantasia romantica, che non appartiene al tempo e che non è neanche il prodotto del pensiero e dell'esperienza. Ma per incontrarlo tutte le monete contraffatte che sono state accumulate devono essere gettate via, seppellite in una buca tanto profonda che nessun altro possa trovarle. Il motivo per cui quel che voi gettate via non deve mai essere trovato da altri è che gli altri penserebbero di doversene servire. Da ciò infatti nasce l'imitazione, e vengono coniate false monete. Rinnegarle non richiede sforzo, non richiede una forte volontà, e neanche l'attrattiva di qualcosa di più grande; le mettete via molto semplicemente perché ne intravedete la futilità, il pericolo, il valore nocivo intrinseco, e la volgarità.

La mente non può costruire quella cosa chiamata eternità, così come non può coltivare l'amore. Né l'eternità può essere scoperta da una mente che la cerca. E la mente

che non la cerca è una mente sprecata. La mente è un corso d’acqua molto profondo al centro e molto basso alla periferia, come il fiume le cui acque sono turbolente al centro e tranquille a riva.

Ma la corrente profonda ha dietro di sé il volume della memoria, e questa memoria è la continuità che attraversa la città, che si insudicia e che poi diventa di nuovo pulita. Il volume della memoria fornisce la forza, la pulsione, l’aggressività e l’affinamento. È questa memoria profonda che sa di essere cenere del passato, ed è questa memoria che deve finire.

Non esiste un metodo per farla finire, non esiste una moneta con cui comprare una nuova condizione. Vedere tutto ciò è mettervi fine. Solo quando questa cosa ingombrante ha fine c’è un nuovo inizio. La parola non è il reale; la misura della parola è la negazione del reale.

Amsterdam, Olanda, maggio 1968

Dal Bulletin 12, 1972

Che cos’è il rapporto?

L’altoparlante annunciò che il volo non aveva ancora lasciato Milano a causa della nebbia e che avremmo dovuto attendere pazientemente un’ora o forse più; e noi aspettammo. Andavamo tutti a Roma e la sala d’attesa era molto affollata: alcune persone molto belle, altre con i capelli lunghi, altre ancora con i capelli corti; un ragazzo teneva il braccio intorno a una ragazza, completamente dimentico di tutti gli altri; un altro, con una chitarra, aveva incominciato a strimpellare. Alcuni fumavano, molti bevevano. Nella sala faceva caldo e si sentiva un forte odore di profumo scadente.

Che cos’è un rapporto? Che rapporto hanno quel ragazzo e quella ragazza, o quella bella donna con il marito, quella donna più anziana con il figlio che aveva l’aria annoiata e che veniva portato all’estero per vedere le antiche città d’Italia? Come può esistere un rapporto fra un uomo e una donna, o fra chiunque, se uno è ambizioso, assorbito completamente in quell’ambizione, completamente centrato su se stesso? Potete vedere da soli la durezza sul volto di coloro le cui uniche attività ruotano intorno all’io e al tu. Forse c’è contatto fisico, e probabilmente tutti i rapporti, sia quelli superficiali sia quelli cosiddetti profondi, si fermano qui. Come potete mettervi in rapporto con un altro se siete sospettosi, se pensate di avere sempre ragione e non ammettete mai di sentirvi in torto? Quell’uomo con il suo antico orgoglio di razza, o l’altro che si crede così importante: che rapporto possono avere se non puramente fisico o superficiale? Come possono due persone nevrotiche che vivono sotto lo stesso tetto e che si definiscono marito e moglie, avere un

qualsiasi genere di rapporto? Ci sono coppie che sembrano felici insieme, e che le difficoltà, il dolore e la pena, i molti rimpianti e i molti fallimenti hanno avvicinato: li avreste detti felici nel loro rapporto, sia fisico che di altro genere, ma come è mai possibile avere un qualsiasi tipo di rapporto con l'altro se l'io assume un'importanza totalizzante, se uno è geloso e arrogante e l'altro arrendevole? Ovviamente, un buon rapporto non può esistere in presenza di una qualsiasi di queste situazioni.

Ci sono persone che vivono completamente assorbite l'una nell'altra, che fanno le cose insieme e coltivano pochissimi interessi al di fuori della coppia, soddisfatti di vivere nella stessa stanza, senza mai uscire la sera. Questo rapporto è forse molto insolito, ma la vita non è soltanto un buon rapporto. È molto di più, e va molto al di là della soddisfazione personale che viene da un rapporto felice. Essere veramente uniti a un altro in un rapporto è possibile soltanto quando l'ambizione, il sospetto, la competizione, il senso di possesso con tutte le amarezze, la rabbia e le frustrazioni che comportano, sono completamente assenti.

Questo tipo di rapporto è raro, ma senza questa rarità la vita è immersa nella volgarità. La vita include la morte, l'amore, la comprensione del piacere, e qualcosa che va molto al di là di tutto questo. La verità dell'analista o il mito in cui sguazza la gente religiosa non hanno ovviamente niente a che fare con la realtà. Se il rapporto non si imbatte in questa realtà, per quanto buono possa essere, non può che rimanere superficiale, casuale, oppure sottomesso o ribelle. Senza quel senso della bellezza del reale, il rapporto diventa inevitabilmente un processo limitante.

Ma la gente nella sala d'attesa, annoiata, seccata del ritardo, non voleva nessun tipo di rapporto diverso da quello che aveva.

Un noto scrittore mi rivolse la parola e, dopo una conversazione un po' di circostanza, incominciammo a parlare di cose serie, della sofferenza dell'uomo, dell'incredibile mitologia della chiesa e del secolare sfruttamento dell'uomo da parte di un'idea che egli chiama Verità o Dio, e delle varie divisioni politiche che lo scrittore, che era comunista, sosteneva essere l'unica soluzione. È mai possibile, chiesi io, che la sofferenza, ilconflitto della gelosia in amore, la possessività e il desiderio di ottenere potere e posizione sociale vengano risolti da uno slogan politico? «Oh, – disse lui, – io non soffro. Loro stanno soffrendo; è l'amore: il conflitto, la gelosia, l'antagonismo e la paura; senza tutto questo non ci sarebbe amore.».

In quel momento la voce dell'altoparlante disse che dovevamo imbarcarci. Ben presto fummo a novemila metri di altezza, e sotto di noi il Monte Bianco, e dopo poco, Genova, Firenze e le insenature sinuose dell'azzurro Mediterraneo. Era una giornata splendida, chiara, scintillante e piena di luce.

Dal Bulletin 13, 1972

La mente mediocre

Aveva piovuto per molti giorni, una pioggia fitta e continua, e da nord-est soffiava un forte vento. Ma quella mattina l'aria era limpidissima: il sole caldo, il cielo blu, e così anche il mare.

Seduto in macchina, in un centro commerciale, osservavo tutti quei negozi pieni di tante cose e la gente che entrava e usciva di corsa, comperando di tutto. Per il mondo occidentale era un giorno di grande festa e il rumore, la confusione, il chiacchierio ininterrotto della gente riempivano l'aria e nei negozi tutti sembravano avidi e affamati di acquisti.

Guardando lo splendido cielo blu, il mare immobile e tutta quella gente con le sue brame e le sue angosce, mi chiedevo dove avrebbe portato tutto questo. E mi chiedevo anche perché il mondo sia diventato così, così completamente borghese, se mi si consente questo termine. Io non so come voi traduciate questa parola e che cosa significhi per voi. O riuscite a darle un senso molto superficiale e la dimenticate, oppure ne esaminate le implicazioni. Perché questa mente ristretta, limitata, gretta calpesta e sembra sottomettere tutte le altre menti e gli altri sentimenti e le altre attività del mondo? Che cos'è un borghese? Si esita a usare questa parola perché ha innumerevoli implicazioni politiche e da molti viene usata in senso dispregiativo. E questo disprezzo dà la sensazione che anch'essi facciano parte del sistema. Perciò sarebbe piuttosto interessante scoprire che cosa significa essere un borghese. Ovviamente, il borghese è una persona dominata dalla proprietà, dal denaro e dall'interesse personale,

anche se non ha proprietà, non ha denaro o non è attaccato a nessuna delle due cose. Nel mondo, di persone così ce ne sono molte.

Anche in ambito religioso e fra gli artisti e gli intellettuali persiste l'interesse personale. L'espressione interesse personale è anch'essa piuttosto difficile da definire. Ha tanti significati sottili, esistono tanti modi di interpretarla. Ma se lo si considera, lo si approfondisce un poco, l'interesse personale, per quanto ampio possa essere, per quanto applicabile a molti campi, ha una qualità limitante, un'attività limitante, un'azione limitante e restrittiva. Il religioso – il monaco, il sannyasi – può avere rinunciato alle cose del mondo: proprietà, denaro, posizione sociale e forse anche prestigio, ma l'interesse personale è stato semplicemente trasferito a un livello più elevato. Egli si identifica con il suo salvatore, con il suo guru, con il suo credo. Ed è proprio questa identificazione, questo tentativo di investire tutti i pensieri e i sentimenti su una figura, un'immagine, una speranza mitica, che costituisce l'interesse personale. Sono quindi portato a credere che dove c'è interesse personale là si trovi la radice stessa di questo terribile nazionalismo, di questa divisione tra popoli, razze, paesi. L'interesse personale produce il restringersi della mente, che perde l'elasticità e anche la rapidità dell'azione percettiva. Lo specialista dimostra rapidità di adattamento nell'ambito della sua specializzazione: può passare da una tecnica all'altra, da un affare all'altro, addirittura da un credo all'altro, o da una nazionalità all'altra, ma questa capacità di adattamento e questa elasticità della mente sono limitate e non danno la libertà. Come può un uomo che ha investito tutto su una certa credenza o su una certa ideologia avere una mente e un cuore infinitamente duttili, come il filo d'erba che si piega e tuttavia non si spezza? Quindi, il borghese è una persona attaccata alla proprietà, al denaro e all'interesse personale.

Chiedete a vostra moglie, o a un amico, se nel vostro rapporto c’è interesse personale. Se volete che lei o lui si conformino all’immagine che avete di loro, quello è interesse personale. Ma non coltivare immagini e tuttavia mettere in evidenza alcuni fatti d’ordine fisico e psicologico, questo non è interesse personale.

Considerando tutto questo – l’ampia distesa del cielo blu, e il punto dove il mare e il cielo si incontrano lungo la linea diritta e meravigliosa dell’orizzonte, tutta la frenesia degli acquisti in vista di un giorno di festa in cui si sarebbero uccisi alberi, uccelli e altri animali, e tutta quella gente che fumava, beveva, amoreggiava, scorrazzava in automobili piccole o costose – chiedetevi se per caso non siate dei borghesi. Potete essere artisti, politici, uomini d’affari o gente qualsiasi che porta avanti il suo modesto lavoro; potete essere casalinghe o impiegate; ma chiunque voi siate, se esiste un qualsiasi tipo di interesse personale nel vostro rapporto con un altro, nella posizione che occupate, nella fede o nell’ideologia che coltivate, allora inevitabilmente avete una mente limitata, piccola e gretta. Potete anche essere capaci nel lavoro, generosi nell’aiutare gli altri oppure, come si dice, felicemente sposati; potete parlare d’amore, potete amare vostra moglie, i vostri figli e i vostri amici; ma se in voi esiste anche minimamente questo interesse personale distruttivo, è presente il marchio della mediocrità che attribuisce così grande importanza alla proprietà, alla posizione, al denaro e al potere. Questa piccola mente meschina non può oltrepassare il muro, le barriere che l’uomo ha costruito intorno a sé.

E così, seduto in macchina, aspettando una persona, con il sole caldo che mi scalda il viso e batte anche su quello dei passanti, guardo tutta quella gente e mi chiedo che cosa è successo all’umanità. I giovani diventano schiavi delle abitudini come gli anziani. Le mode cambiano e così pure le

abitudini. Ma rimanere legati a una qualsiasi tradizione, a una qualsiasi situazione, non dà alla mente la strana caratteristica dell'elasticità. Anche qui, è necessario spiegare la parola. La mente, o la coscienza, può dilatarsi incamerando grandi conoscenze, esperienza, sofferenza o grande gioia. Il piacere non favorisce l'elasticità della mente, la gioia sì. Ma inseguire la gioia, inseguire il godimento, che diventa piacere, impedisce qualsiasi tipo di libertà, di velocità, di elasticità. Come ho detto, la mente può passare da una tecnica all'altra, da un lavoro all'altro, da un'azione all'altra, da una fede a una nuova ideologia, ma questa non è vera elasticità. Fintanto che la mente rimane legata o vincolata a un punto qualsiasi, a un'esperienza qualsiasi, a una conoscenza qualsiasi, non può andare molto lontano. E poiché il contenuto della coscienza crea la coscienza, è proprio quel contenuto che impedisce la libertà, la velocità, la meravigliosa sensazione del movimento. Il contenuto della coscienza diventa interesse personale. Il contenuto può essere l'importanza che attribuite a un mobile, a una tecnica, a una convinzione o a un'esperienza: quell'esperienza, quella conoscenza, quell'evento diventano il centro dell'interesse personale. Svuotare la coscienza di tutti questi contenuti significa avere movimento totale nella percezione e nell'azione.

Malibu, California, dicembre 1971

Dal Bulletin 14, 1972

Essere soli

Meditare è compiere l'atto di rimanere soli. Un atto completamente diverso dai comportamenti di isolamento. La natura propria del me, del sé, dell'io, consiste nell'isolarsi ricorrendo alla concentrazione, a varie forme o metodi di meditazione e ai comportamenti quotidiani di separazione. Ma essere soli non significa ritirarsi dal mondo. Il mondo dell'uomo è un mondo gregario; è l'interrelazione dell'influenza, dell'opinione, e del peso della tradizione. È il mantenere attivi il pensiero e l'assorbimento in se stessi. Ciò porta inevitabilmente alla solitudine e all'infelicità dell'autoisolamento.

Essere soli è possibile soltanto quando la mente sfugge all'influenza della società; quando internamente siamo liberi dal disordine sociale. Questa libertà è virtù, e la virtù è sempre sola; la moralità che la società fa valere è il prolungamento del disordine. Meditare è trascendere questo disordine e non inseguire il piacere privato di visioni o di esperienze dilaganti. Queste esperienze producono sempre isolamento.

L'amore non separa e così come è impossibile coltivare l'amore, altrettanto la solitudine non è una cosa che riguardi il pensiero. Si realizza naturalmente come l'alba, quando c'è libertà dalle attività del pensiero.

Il sole della sera si posava sull'erba appena nata e ogni stelo ne era illuminato. Sopra di me, le foglie di primavera, così delicate che quando le si toccava non si sentivano nemmeno, così vulnerabili che un bambino avrebbe potuto strapparle. E sopra gli alberi, il cielo azzurro; i merli cantavano. L'acqua del canale era così immobile che era

letteralmente impossibile distinguere il riflesso dalla realtà. C’era il nido di un’oca con una mezza dozzina di uova o forse più, che la madre aveva coperto accuratamente di foglie secche. Tornando indietro, la vidi seduta a covarle, facendo finta di non esserci. Un po’ più in là, lungo il canale, in mezzo agli alti faggi con le loro meravigliose foglie nuove, c’era un’altra anatra circondata da una dozzina di pulcini probabilmente nati proprio quella mattina. Durante la notte i topi ne avrebbero mangiato qualcuno, e il giorno dopo sarebbero stati di meno. L’anatra sul nido era ancora là. Era una sera bellissima, piena di quella strana luminosità che è il cuore della primavera. Stavo lì senza pensieri, sentendo ogni albero e ogni filo d’erba, e udendo il rumore di un autobus che passava, pieno di gente.

Sta diventando sempre più difficile rimanere soli fisicamente. Per lo più la gente non vuole, ha paura di stare sola; tutti sono e vogliono essere occupati, da quando si svegliano la mattina a quando vanno a letto la sera, e anche allora sono perseguitati dai sogni. E quelli che vivono soli nelle grotte o, come i monaci, nelle celle, non sono mai soli, perché vivono in compagnia delle loro immagini, dei loro pensieri e delle pratiche che promettono loro la realizzazione futura, Non sono mai soli; sono pieni di sapere e pieni del buio della grotta o della cella.

Bisogna veramente chiamarsi fuori, non appartenere a niente e a nessuno. Ma non lo si può fare lottando, perché questo denuncia ancora una nostra appartenenza. La stessa azione del lottare per uscire è quella che ci procura il biasimo della società. E così non c’è né un dentro né un fuori. Non appena vi rendete conto di essere fuori, siete dentro. Dovete quindi morire alla società, in modo che la vita nuova germogli avostra insaputa. Il nuovo non è un’esperienza; conoscere il nuovo significa essere il vecchio. E così camminate in solitudine, anche se vivete nella società.

È impossibile riempire la brocca

Meditare è come attingere a un pozzo dall’acqua inesauribile, con una brocca che rimane sempre vuota. È impossibile riempire quella brocca. Ciò che conta è bere l’acqua, non quanta acqua c’è nella brocca. Per bere l’acqua occorre rompere la brocca. La brocca è il centro che cerca sempre, e che per questo non trova mai.

Cercare è negare la verità che sta proprio di fronte a noi. I vostri occhi devono vedere quel che è più vicino; e vedere quel che è più vicino è un movimento senza fine. Chi cerca proietta quel che cerca e quindi vive nell’illusione, sempre in lotta entro i confini della propria ombra. Non cercare è trovare; e trovare non è nel futuro: è qui, dove voi non guardate. Guardare è sempre il presente; il presente da cui scaturisce ogni vita e ogni azione. La meditazione è la felicità di questa azione.

Cercare è un istinto personale che proviene dal centro: raggiungere, appartenere, trattenere. Nell’indagare c’è libertà fin dal principio; guardare è la libertà dal peso dell’ieri.

Dal Bulletin 22, 1974

La natura dell’umiltà

L’essenza dell’austerità è l’umiltà. Conoscere l’umiltà è negarla. Si può conoscere soltanto la vanità. Voi potete essere consapevoli della vanità, ma non potete essere consapevoli dell’umiltà. L’austerità, l’austerità del monaco o del santo, è il movimento inflessibile del diventare, che è illusione. Questa durezza è fatta di violenza, di imitazione, di obbedienza; è una durezza dove non esiste anonimato. Il monaco e il santo possono prendere un nome diverso, ma quel nome è il mantello che copre le ferite del conflitto. Ed è la stessa cosa per ciascuno di noi, perché tutti noi siamo idealisti. Conosciamo la vanità, ma non possiamo conoscere l’umiltà. L’umiltà è l’opposto della vanità, e tutti gli opposti si contengono a vicenda. Il diventare, per quanto segreto, per quanto anonimo, non può mai avere la natura dell’umiltà. L’umiltà non ha opposti e solo coloro che hanno degli opposti possono conoscersi l’un l’altro.

Negare l’orgoglio non significa conoscere l’umiltà. Morire al già noto è l’aspetto positivo dell’ignoto. Voi potete morire al noto consapevoli di farlo, deliberatamente, con la piena consapevolezza delle sue implicazioni, ma non esiste conoscenza di quel che è l’ignoto. Voi non potete conoscere l’ignoto, così come non potete conoscere l’umiltà. Nel campo del divenire, il movimento va dal noto al noto; quando moriamo a questo, nasce un’altra cosa che non può essere compresa da una mente che si trova ancora entro i confini del noto, della memoria, dell’esperienza, della conoscenza. L’essere non è il fine del divenire. Quando l’essere viene riconosciuto come tale è ancora parte del divenire dove ci sono sforzo, lotta, confusione e disperazione.

La meditazione non è un trucco della mente che si misura con un problema insolubile, e quindi si costringe a rimanere tranquilla. Una mente ottusa, ovviamente, è diventata insensibile, non reattiva, e quindi incapace di vedere qualcosa di nuovo. E il nuovo non è l'opposto del vecchio.

Meditare è scoprire il processo del divenire e dell'essere nella sua totalità: negare il divenire al fine di essere. Tutto questo, una mente meditativa può vederlo a colpo d'occhio, e questo colpo d'occhio non richiede tempo. Vedere la verità non è una questione di tempo; o vedete o non vedete. L'incapacità di vedere non può diventare capacità di vedere.

Negare quindi è il movimento della meditazione, e non esiste modo, non esiste via, non esiste sistema che possa condurre una mente chiacchierona e vuota alle vette dell'illuminazione. Vedere questo in un attimo è la verità che libera la mente vuota da se stessa.

E all'inizio c'è sempre l'umiltà. Ma non esiste inizio né fine. E questa è la felicità incommensurabile.

Dal Bulletin 24, 1974-5

Meditazione e amore

Il punto centrale della meditazione non è seguire la via tracciata dal pensiero che conduce verso ciò che esso considera la verità, l'illuminazione o la realtà. Non esiste alcuna via che porti alla verità. Qualsiasi via si segua, porta a ciò che il pensiero ha già formulato e che, per piacevole e soddisfacente che sia, non è la verità. È un errore pensare che un sistema di meditazione, la pratica costante di quel sistema nella vita quotidiana, possa portare chiarezza o comprensione. La meditazione sta al di là di tutto questo e, come l'amore, non può essere coltivata dal pensiero. Fino a quando il pensatore vivrà per meditare, la meditazione sarà semplicemente parte di quell'autoisolamento che è il comportamento abituale della sua vita quotidiana.

L'amore è meditazione. L'amore non è un ricordo, non è un'immagine che il pensiero conserva come piacere, né l'immagine romantica costruita dalla sensualità; è qualcosa che sta al di là di tutti i sensi e al di là delle pressioni economiche e sociali della vita. La realizzazione immediata di questo amore, che non ha radici nell'ieri, è meditazione; perché l'amore è verità, e la meditazione è la scoperta della bellezza di questa verità. Il pensiero non potrà mai scoprirlo; non potrà mai dire: «Ho scoperto», oppure «Ho capito l'amore celeste».

Dal Bulletin 29, 1976

Meditazione ed esperienza

Nella meditazione si fa un’esperienza nuova? Ciò che mantiene arida la sorgente è il desiderio di fare esperienza, la suprema esperienza che è al di là e al di sopra del quotidiano o dei luoghi comuni. Il desiderio di fare esperienze nuove, di avere visioni, di sviluppare una percezione più profonda, di realizzare una cosa o l’altra, fa sì che la mente volga lo sguardo all’esterno, e questo non è niente di diverso dalla sua dipendenza dall’ambiente e dalle persone. L’aspetto singolare della meditazione è che un evento non si trasforma in esperienza. L’evento è là, come una stella nuova in cielo, senza memoria che lo produca e lo sostenga, senza l’abituale processo di riconoscimento in termini di piacere e dispiacere. La nostra ricerca è sempre volta all’esterno; la mente che cerca una qualsiasi esperienza è rivolta all’esterno. Rivolgersi all’interno non è ricerca; è percezione. La reazione è sempre ripetitiva, perché proviene sempre dallo stesso deposito di memorie.

Dal Bulletin 31, 1977

A un giovane

Era un giovane sposato da poco; mi disse di non avere un buon lavoro, anche se dava a lui e alla moglie abbastanza da vivere. Aveva studiato all'università, in un certo senso aveva una mente acuta e apparteneva a una di quelle antiche comunità per le quali una vita religiosa era molto più importante della vita del mondo.

«L'educazione che ho ricevuto, – continuò, – mi ha reso la mente piuttosto ottusa. Mi ha coltivato la memoria, e probabilmente niente altro. Ho conseguito molti titoli, ma tutto questo mi ha lasciato in qualche modo vuoto e arido. Mi sembra di andare perdendo ogni sentimento, ogni interesse, e di cadere nella routine. E vedo che anche la mia attività sessuale incomincia a far parte dello stesso schema. Non so cosa fare. Dopo aver sentito lei, l'altro giorno, ho pensato che forse parlandone insieme mi sarei potuto liberare del peso morto del mio lavoro e delle mie abitudini quotidiane. Sono abbastanza giovane e quindi potrei cambiare lavoro, ma so che per quanto interessante esso possa essere, dopo poco diventerebbe un'altra routine. Ne ho parlato con mia moglie. Lei non è potuta venire stamattina, e quindi sto parlando anche per lei.».

Aveva un bel sorriso, e la società non lo aveva ancora completamente distrutto.

La routine e l'abitudine sono la nostra vita quotidiana. Alcuni hanno coscienza delle proprie abitudini, altri no. Se si diventa consapevoli delle abitudini – il movimento ripetitivo della mano o della mente – è possibile mettervi fine con relativa facilità. Ma quel che conta in tutto questo è capire, non in maniera cerebrale, il meccanismo attraverso

cui si formano le abitudini, che a poco a poco distrugge o rende sordo ogni sentimento. Questo meccanismo è l'immenso letargo che fa parte del nostro retaggio, come lo è la tradizione. Noi non vogliamo essere disturbati: questo è il letargo che alimenta la routine. Dopo aver imparato qualcosa, ci comportiamo secondo quanto già sappiamo, aggiungendo nozioni o modificando quanto già sappiamo.

La paura del cambiamento rafforza l'abitudine, non soltanto a livello fisico, ma nelle stesse cellule del cervello.

Quindi, poiché una volta ci siamo assestati in una routine, andiamo avanti come tanti tranvai, lungo le rotaie. Nei nostri rapporti diamo tutto per scontato, e questo è uno dei principali fattori di insensibilità. Così l'abitudine diventa una cosa naturale. Allora diciamo: «Perché mai bisogna prestare attenzione alle cose che si fanno tutti i giorni?». E così la disattenzione alimenta l'abitudine. E diventiamo prigionieri. Allora inizia il problema di come liberarsi dell'abitudine. A questo punto nasce il conflitto. E il conflitto diventa il modo di vivere che accettiamo come una cosa naturale!

Quando, dunque, vediamo tutto questo – tutti i modi di essere dell'abitudine, che significa funzionare secondo una memoria consolidata, agire a partire da quella memoria – quando nasce la consapevolezza di questo, allora si imbocca la strada del piacere. Perché in definitiva, quel che vogliamo profondamente è il piacere e tutti i valori che coltiviamo si basano su questo. Il piacere è il fattore costante per il quale siamo pronti a sacrificarci, che difendiamo, per il quale siamo pronti a diventare violenti, e così via. Ma se osserviamo il piacere, ben presto vedremo che anch'esso diventa un'abitudine e che quando l'abitudine del piacere viene negata nasce lo sconforto, la pena, il dolore. Per evitare che ciò avvenga cadiamo in una trappola del piacere. Ci si può abituare alla bellezza come alla

bruttezza: alla bellezza di un albero come allo squallore di una strada di città. Appendiamo un quadro alla parete di una stanza e lo guardiamo, e poco dopo quel quadro è diventato un’abitudine. Oppure, come alcuni fanno, cambiamo quadro sperando con ciò di mantenere viva l’attenzione. Si tratta semplicemente di un altro trucco per sconfiggere l’insensibilità.

Questo è il modo di vivere che abbiamo accettato. È quanto ci sta accadendo dalla mattina alla sera e dalla sera alla mattina. La coscienza è dunque un fatto completamente meccanico, nel senso che è un movimento, un’attività costante, entro i confini del piacere e del dolore. Per andare oltre questi confini l’uomo ha cercato molti modi diversi. Ma ben presto tutto si riduce alla monotonia dell’abitudine e del piacere; se poi avete abbastanza energia, diventate molto attivi, volgendo questa attività verso l’esterno. Ora, il punto fondamentale in tutto ciò sta nel vedere – realmente, non a parole – che cosa sta accadendo veramente. Vedere non a parole significa vedere senza l’osservatore, perché l’osservatore è l’essenza dell’abitudine e della contraddizione, che è la memoria. Vedere, quindi, non è mai un fatto di abitudine, perché il vedere non è un’attività cumulativa. Quando guardate a partire dall’accumulazione voi vedete attraverso le abitudini. Perciò, vedere è azione senza abitudine.

In ultima analisi, l’amore non è abitudine, mentre il piacere lo è. Quindi l’atto del vedere è l’unica cosa naturale; vedere l’eredità naturale dell’animale che è in noi, che è violento, aggressivo e competitivo. Se comprenderete quest’unica cosa, che è in verità di primaria importanza – l’atto del vedere – allora non esisterà accumulazione del tipo me e mio, allora non accadrà che si formino le abitudini, con tutta la routine e la noia che ciò comporta. Vedere le cose come sono è amore.

L’amore non è pensiero

La valle si stende da est a ovest; l’estremità a est si incunea in una gola stretta, con una montagna di quasi duemila metri che la sovrasta, su cui la mattina spunta il sole gettando ombre lunghe e profonde e dove regna un silenzio senza fine. C’è una vecchia quercia – ha qualche centinaio di anni – che saluta il sole del mattino, dorata e immobile. La foglia più alta non respira nemmeno, nella sua immobilità. La tortora inizia a tubare col suo lungo, dolce, caratteristico verso, e il compagno le risponde. Il giorno ha avuto inizio. L’aquila dai grandi artigli aveva cessato il suo grido non appena l’alba di quella giornata di primavera aveva incominciato a illuminare i contorni della montagna rocciosa e i profili allungati delle colline boscose. Prima che il sole si alzasse in cielo sembrava che la terra fosse coperta da un profondo silenzio. E come era bella la terra, senza tempo nella sua vastità. È la nostra terra, nostra e di nessun altro: non di un gruppo, di una comunità, di una nazione. È nostra; appartiene a ognuno di noi.

La strada è ben costruita, levigata, ampia, senza troppe curve impervie, nel tratto in salita, e attraversa chilometri e chilometri di aranceti ben tenuti e di boschetti di avocado a perdita d’occhio lungo i burroni scoscesi e i fianchi della collina, tutti bisognosi di acqua e di cure. La valle è piena del profumo degli aranci e degli avocado in boccio. La strada passa per il punto più alto, forse a 1500 metri, e poi scende lentamente verso il deserto. Nel punto più alto l’automobile si fermò. A sud, le alte e grandi colline erano coperte di alberi e di cespugli, di fiori vermigli e gialli; a nord non c’era neanche un albero; il paesaggio era nudo, roccioso, libero fino all’orizzonte, assolutamente intatto,

ogni sasso come deve essere stato per migliaia di anni. Spazio immenso e silenzio infinito.

La solitudine è una cosa, essere soli è un'altra. La solitudine può essere isolamento, fuga, una cosa non voluta; ma essere soli senza il fardello della vita, con quella libertà suprema dove il tempo-pensiero non è mai esistito significa essere con l'universo. Nella solitudine c'è malinconia disperata, la sensazione di essere abbandonati, perduti, desiderosi di un qualche tipo di rapporto, come una barca dispersa in mare. Tutta la nostra attività quotidiana porta a questo isolamento, dove i conflitti e l'infelicità sono senza fine, e rare sono le gioie. Questo isolamento è corruzione, che si manifesta in politica, negli affari, e, naturalmente, nelle religioni istituzionalizzate. La corruzione abita in alto loco e sulla porta delle nostre case. Essere legati a qualcosa è corruzione; qualsiasi forma di attaccamento porta alla corruzione, che si tratti dell'attaccamento a un'opinione, a una fede, a un ideale, a un'esperienza o a una qualsiasi deduzione. La corruzione psicologica è l'elemento che accomuna tutti gli esseri umani. Il denaro, la posizione sociale, il potere sono le reazioni superficiali della corruzione interna del crescente piacere del desiderio, l'immagine che il pensiero costruisce intorno al movimento del desiderio. La corruzione è frammentazione.

In quel vasto spazio tra il cielo azzurro e terso e la bellezza della terra, la coscienza aveva cessato di esistere. Tutti i sensi erano completamente desti e sensibili all'aria non inquinata, al profumo del deserto e dei fiori in lontananza, al movimento della lucertola sul sasso caldo e al silenzio assoluto. Non era soltanto il silenzio dell'altitudine, quello strano silenzio di quando il sole è appena tramontato, o quello che sembra scendere sulla terra alle prime luci dell'alba, lontano dal frastuono delle città e dei paesi chiassosi, ma anche quel profondo silenzio mai sfiorato dal rumore del pensiero. È il silenzio che non ha

misura, così puro e terso che va ben al di là del fluire della coscienza. Il tempo si era letteralmente fermato.

Quel silenzio mi accompagnava mentre l'automobile percorreva la strada in discesa fra orti e siepi. Poi iniziò la civiltà, la volgarità incredibile, la fretta brutale e la sfrontatezza degli esseri umani, dove ognuno affermava la propria presenza, e il ricco faceva mostra del proprio potere e della propria volontà. Anche quell'ottimo motore d'un tratto sembrava diventato silenzioso, il che naturalmente è una sciocchezza. I giornali del mattino, nei loro editoriali, parlavano di quello che sarebbe stato l'effetto se e quando una bomba atomica fosse esplosa su una grande città: milioni di persone dissolte nel nulla, la società scomparsa, ovunque un caos primordiale. E così via, orrori su orrori. E l'umanità ripone la propria fiducia nei politici e nei governi.

Qualsiasi specialista – il chirurgo, l'arcivescovo, lo chef o l'idraulico – usa soltanto una parte del cervello, riducendo in questo modo la propria attività totale. Il politico e il guru usano solo una piccola parte della capacità e dell'energia straordinarie del cervello. Questa attività limitata, parziale, sta creando il disastro nel mondo. Questa piccola area del cervello è attiva in tutte le religioni quando esse ripetono i loro rituali, le loro parole senza senso, i loro gesti che contano due o tremila anni di tradizione, a seconda di come sono stati programmati. Alcune lo fanno con eleganza, con bei paramenti, altre con crudeltà. Lo stesso accade nei circoli governativi, la corruzione del potere. Quella piccola area del cervello può accumulare grandi conoscenze, ma proprio quelle conoscenze non fanno che rafforzare ancor più soltanto una parte del cervello. L'ascesa dell'uomo non potrà mai avvenire attraverso il sapere, perché il sapere non è mai completo; è sempre all'ombra dell'ignoranza. La macchina superintelligente – il computer in rapida evoluzione, programmato dagli esperti – supererà e

sconvolgerà il pensiero dell'uomo e le sue lente capacità; imparerà più rapidamente, correggerà i propri stessi errori, risolverà i propri stessi problemi. L'essere umano non ha risolto nessuno dei suoi problemi psicologici, le questioni che sono diventate così complesse. Sembra che fin dai tempi più antichi della sua storia egli ne abbia portato il peso. Noi ce li stiamo ancora portando dietro: problemi di governo, di religione, di rapporto, di violenza, di guerre; e poi il problema dell'inquinamento della terra. Ma rimarranno tutti insolubili fintanto che ci funzionerà solo una parte del cervello, fintanto che saremo programmati per essere americani, inglesi, francesi e così via, fintanto che saremo cattolici, induisti, musulmani. Sembra che siamo completamente ignari di quanto sia condizionata e programmata questa piccola area del cervello. Ciò conferisce a questa programmazione un senso di sicurezza illusorio, una struttura verbale contro i barbari. Ma l'unico barbaro è l'uomo; lui solo è la causa di tutta la corruzione e di tutti gli orrori del mondo. È lui il solo e unico responsabile di quanto gli sta accadendo intorno.

Questa piccola area del cervello è la nostra coscienza; è la sede del tempo, della misura, dello spazio e del pensiero. Il tempo è evoluzione sia biologica che psicologica; è il sole che sorge e tramonta; è il senso del divenire. La misura è quel che è e quel che dovrebbe essere, l'ideale da raggiungere, il violento che diventa pacifico, realizzando il costante, il continuo divenire; è il confronto, l'imitazione, la dipendenza; il meglio e il di più. Lo spazio è la vasta distesa della terra, i cieli, l'area angusta di cui disponiamo nelle grandi città, e quella – se ve ne è – nella coscienza. Il pensiero è il padrone. Il pensiero è il fattore predominante nella vita umana. Non esiste pensiero orientale o pensiero occidentale; esiste solo il pensiero che può esprimersi in molti modi diversi, ma che è sempre il flusso del pensiero. Il pensiero è comune a tutta l'umanità, dall'essere più

primitivo al più colto. È il pensiero che ha mandato gli uomini sulla luna; il pensiero che ha costruito la bomba atomica; il pensiero che ha edificato i templi, le grandi cattedrali che racchiudono tutto quanto è definito sacro, i rituali elaborati, i dogmi, le credenze, la fede e così via. È il pensiero che ha costruito il computer e il programma che lo fa funzionare. È il pensiero che ha aiutato l'umanità in infiniti modi diversi, ma che ha anche alimentato le guerre e tutti gli strumenti di morte. È il pensiero che ha progettato gli ideali, la violenza immane, le torture, che ha diviso l'umanità in nazioni, in classi, in religioni innumerevoli, che ha diviso l'uomo mettendolo contro se stesso e contro il suo simile. L'amore non è il pensiero con i suoi ricordi e le sue immagini.

Il pensiero sostiene e nutre la coscienza. Il contenuto della coscienza è il movimento infinito del pensiero, i desideri, i conflitti, le paure, la rincorsa ai piaceri, il dolore, la solitudine, la tristezza. L'amore, la compassione con la sua intelligenza incorruttibile, è oltre questa coscienza limitata. L'amore non può essere distinto in superiore o inferiore, perché l'alto e il basso sono ancora coscienza, che è sempre rumorosa, sempre chiacchierona. La coscienza è tutto il tempo, tutta la misura, tutto lospazio, perché nasce dal pensiero. Il pensiero non può mai e per nessuna ragione essere intero; può speculare su ciò che è intero e indulgere a parlarne e a farne esperienza, ma il pensiero non potrà mai percepirne la bellezza e l'immensità.

Il pensiero infatti è il figlio sterile dell'esperienza e del sapere, e non potrà mai essere completo, intero. Per questo sarà sempre limitato, frammentato. Il pensiero cerca invano di risolvere i problemi che ha creato all'uomo, e così facendo li perpetua a non finire. Soltanto quando il pensiero si renderà conto della propria totale incapacità psicologica a risolvere i problemi e i conflitti da lui stesso creati, la percezione e l'intuizione profonda potranno mettervi fine.

Gstaad, Svizzera, 3 agosto 1981

Dal Bulletin 56, 1989

Che cosa significa rapporto?

L’amore per gli alberi è, o dovrebbe essere, parte della nostra natura, come respirare. Gli alberi fanno parte della terra come noi, pieni di bellezza, con quel loro strano distacco. Così immobili, pieni di foglie, ricchi e luminosi, proiettano le loro lunghe ombre e la loro gioia selvaggia quando soffia la bufera. Tutte le foglie, anche quelle sul ramo più alto, danzano al minimo soffio di brezza, e l’ombra è accogliente, quando il sole batte forte. Seduti con la schiena contro il tronco, se rimanete in silenzio, stabilite un rapporto durevole con la natura. I più hanno perso questo rapporto; quando passano in automobile o risalgono queste colline chiacchierando, vedono tutte queste montagne, queste valli, i corsi d’acqua e le migliaia di alberi, ma sono troppo assorbiti nei loro problemi per guardarsi intorno e rimanere in silenzio. Un pennacchio di fumo si alza lungo la valle, e sotto passa un autocarro, carico di tronchi appena recisi, non ancora scortecciati. Un gruppo di ragazzi e di ragazze passa chiacchierando, facendo fremere l’immobilità del bosco.

La morte di un albero, nel momento finale, a differenza di quella dell’uomo, è bella. Un albero morto nel deserto, senza più corteccia, ripulito dal sole e dal vento, con tutti i rami nudi spalancati al cielo, è una visione meravigliosa. Una grande sequoia, vecchia di molte centinaia di anni, viene abbattuta in pochi minuti per fare recinzioni e sedili, per costruire case o per arricchire la terra in un giardino. Quel meraviglioso gigante è morto. L’uomo avanza nel cuore delle foreste, distruggendole per creare pascoli e costruire case. Le regioni vergini stanno scomparendo. C’è una valle, circondata da colline che forse sono le più antiche della

terra, dove i ghepardi, gli orsi e il daino, che un tempo era possibile vedere, ora sono completamente scomparsi, perché l'uomo è arrivato dappertutto. La bellezza della terra viene lentamente distrutta e inquinata. Macchine e costruzioni a più piani stanno facendo la loro comparsa nei luoghi più inaspettati. Quando perdete il rapporto con la natura e con i cieli immensi, perdete ogni rapporto con l'uomo.

Arrivò insieme alla moglie e parlò quasi sempre lui. Lei era piuttosto timida, e aveva l'aria intelligente. Lui era piuttosto arrogante, e aveva l'aria aggressiva. Disse di essere stato presente a qualcuno dei miei discorsi dopo aver letto uno o due libri e aver assistito a qualche dialogo.

«In realtà, siamo venuti a parlare con lei personalmente del nostro problema più grosso, e spero di non averla disturbata. Abbiamo due figli, un maschio e una femmina che vanno a scuola, fortunatamente per loro. Non vogliamo infliggergli le tensioni che ci sono tra noi, anche se prima o poi le avvertiranno. Mia moglie e io siamo molto innamorati; non userei la parola amore, perché ho capito che cosa lei intende con questo termine. Ci siamo sposati abbastanza giovani; abbiamo una bella casa e un piccolo giardino. Il denaro non rappresenta per noi un problema. Lei sta bene di suo, e io lavoro, anche se mio padre mi ha lasciato qualcosa. Non siamo venuti da lei come da un consulente matrimoniale, ma vogliamo discutere con lei, se ce lo consente, il nostro rapporto. Mia moglie è piuttosto riservata, ma io sono sicuro che fra poco parteciperà anche lei alla discussione. Eravamo d'accordo che avrei incominciato io. Abbiamo grossi problemi di rapporto. Ne abbiamo parlato spesso, ma non ne è venuto fuori niente. Dopo questa premessa, la domanda che vorrei farle è la seguente: che cosa c'è di sbagliato nel nostro rapporto, e che cos'è il rapporto giusto?»

Che rapporto avete con queste nuvole, piene della luce della sera, o con questi alberi silenziosi? Non è una domanda a sproposito. Vedete quei ragazzi che giocano là, in quel campo, quella vecchia auto? Quando vedete tutto questo, vi chiedo, qual è la vostra reazione?

«Non lo so con esattezza. Mi piace vedere i bambini che giocano. E anche a mia moglie piace. Per quelle nuvole o quell'albero non ho sentimenti speciali. Non ci ho pensato; probabilmente non li ho neanche mai guardati».

La moglie disse: «Io sì. Per me hanno un significato, ma non riesco a dirlo a parole. I bambini là fuori potrebbero essere i miei figli. Dopo tutto, sono una madre».

Signore, guardi quelle nuvole e quell'albero, come se li vedesse per la prima volta. Li guardi senza che il pensiero interferisca o divaghi. Liguardi senza definirli nuvole o albero. Li guardi semplicemente con il cuore e con gli occhi. Appartengono alla terra come noi, come quei bambini, e come quella vecchia auto. Dar loro un nome fa parte del pensiero.

«Guardarli senza ricorrere alle parole sembra quasi impossibile. La forma è la parola».

Quindi le parole svolgono un ruolo molto importante nella nostra vita. Sembra che la nostra vita sia un intreccio di parole complicate, legate tra loro. Le parole esercitano una grossa influenza su di noi: parole come dio, democrazia, libertà, totalitarismo. Evocano tutte immagini familiari. Le parole moglie e marito fanno parte delle nostre espressioni quotidiane. Ma la parola moglie non è in realtà la persona in carne e ossa, con le sue complessità e i suoi problemi. Quindi la parola non è mai la realtà. Quando la parola assume un'importanza totalizzante, la vita, la realtà, viene trascurata.

«Ma non posso sfuggire alla parola e all’immagine che essa evoca».

Non possiamo separare la parola e l’immagine. La parola è l’immagine. Osservare senza parola-immagine, questo è il problema.

«Ma è impossibile! ».

Se permette, lei non ha cercato di farlo seriamente. La parola impossibile blocca in lei la possibilità di farlo. Non dica, la prego, che è possibile o impossibile, ma lo faccia semplicemente. Torniamo un attimo alla sua Domanda: che cos’è il rapporto giusto? Quando noi avremo capito che cos’è il rapporto, sono sicuro che lei scoprirà da solo che cosa è giusto. Che cosa significa per lei il rapporto?

«Mi faccia pensare. Significa tantissime cose, a seconda delle circostanze. Un giorno è una certa reazione, il giorno dopo ha una portata completamente diversa. È responsabilità, noia, irritazione, reazioni sensuali e il bisogno di fuggire da tutto questo».

Questo è quello che lei chiama rapporto. Si tratta di livelli diversi di reazioni sensoriali, di sentimenti – di romanticismo, se si è portati a quello – di tenerezza, attaccamento, solitudine, paura e così via (apprensione, più che paura reale). Questo è quanto viene definito rapporto con una persona o con l’altra. Lei è in rapporto anche con i suoi ideali, le sue speranze, le sue esperienze, le sue decisioni. Tutto questo è lei e il suo rapporto con un altro; e l’altro è simile a lei, anche se da un punto di vista biologico, culturale e fisico può essere diverso. Ciò non indica forse che lei si muove sempre all’interno dell’egocentrismo e che l’altra persona agisce in maniera simile? Due vite parallele che non si incontrano mai?

«Incomincio a capire che cosa lei intende, ma la prego, continui».

Diventa chiaro che non esiste un rapporto reale. Fondamentalmente ci preoccupiamo di noi stessi, del nostro piacere, cedendo all’altro per ottenere a nostra volta soddisfazione, e così via all’infinito. Diciamola in un altro modo. Perché gli esseri umani sono così centrati su se stessi, o egoisti nei più riposti recessi del loro essere? Perché? Gli animali selvatici non sembrano tanto egocentrici quanto lo sono gli esseri umani. Se noi dobbiamo scoprire in prima persona qual è il rapporto giusto, dobbiamo approfondire questo interrogativo. È necessario sperimentare la percezione senza movente. La maggior parte di noi trova difficile osservare senza un qualche tipo di movente. Riusciamo a esaminare insieme, con obbiettività, quel che realmente accade in un rapporto fra due persone, si tratti di un rapporto intimo o no? Quasi tutte le reazioni, specialmente quelle dolorose o piacevoli, vengono registrate nel cervello, nella coscienza o a un livello più profondo. Questa registrazione, che inizia nel momento in cui nasciamo e continua fino alla morte, costruisce lentamente un’immagine o un quadro che ognuno ha di sé. Quando ci sposiamo o viviamo con un altro per un mese o per anni, ciascuno dei due si forma un’immagine dell’altro. Le ferite, le irritazioni, le parole dure, quelle dolci, e così via, le reazioni sensuali, le osservazioni intellettuali, il cameratismo e la tenerezza, la fantasia di realizzazione e le associazioni culturali: tutto questo forma le diverse immagini che si riattivano nelle diverse circostanze. A parte i rapporti fisici reali, queste immagini distorcono o ostacolano un rapporto d’amore profondo, la compassione con la capacità di comprensione profonda che essa implica.

«E allora in che modo è possibile impedire la formazione di queste immagini?».

Non le pare di porre una domanda sbagliata? Chi è che impedisce? Non le sembra che a porre la domanda siano

ancora una volta un'immagine o un'idea? Non sta forse ancora lavorando di fantasia, passando da un'immagine all'altra? Questo tipo di indagine non porta da nessuna parte. Quando una persona è colpita o ferita psicologicamente – il che accade fin dall'infanzia – le conseguenze di quella ferita sono ovvie: la paura di subire altre ferite, un ritrarsi costruendosi tutt'intorno una barriera, un ulteriore schermo isolante e così via, un processo che alimenta la nevrosi. Se e quando si ha consapevolezza di queste ferite, di questi conflitti, e li si osserva, allora istintivamente vien fatto di chiedersi in che modo sia possibile evitare di venire feriti. L'immagine ultima è l'io, il sé con la lettera maiuscola e minuscola. Quando si arriva a cogliere il pieno significato del perché il cervello, il pensiero, formi queste immagini, la verità del perché queste immagini esistano, questa percezione stessa dissolve ogni processo di formazione delle immagini. Questa è la libertà ultima.

«Per quale ragione il cervello – o il pensiero, come dice lei – forma delle immagini?».

Forse per sentirsi protetto? Per essere al sicuro contro il pericolo? Per avere certezze, per evitare la confusione? Anche la più piccola parte del cervello per funzionare bene, in maniera efficiente, deve avere delle certezze, deve sentirsi al sicuro. Se poi quelle certezze e quella sicurezza sono un'illusione o un'invenzione del pensiero, come lo sono la fede o una credenza, in realtà non ha alcuna importanza, purché quell'area limitata del cervello si senta al sicuro, tranquilla, senza incertezze. Noi viviamo in questa illusione. Accompagnato dalle immagini, come ad esempio il nazionalismo, e le immagini che si trovano in tutti i templi del mondo, l'uomo vive e porta avanti il conflitto, il piacere, il dolore. Queste immagini vengono fabbricate a non finire. Ma solo quando noi percepiamo che esse ostacolano e gettano un'ombra sul rapporto reale e profondo tra noi e gli

altri, tra noi e quella nuvola, tra quell'albero e quei bambini, allora soltanto può esserci amore.

Saanen, Svizzera, agosto 1981

Dal Bulletin 56, 1989

La bellezza è pericolosa

La bellezza è pericolosa. In piedi su una collina, vedevo l’Himalaya stendersi per un raggio di più di 200 chilometri, una linea di orizzonte circolare, con valli profonde e scure, picchi che si susseguivano gli uni agli altri, coperti di nevi eterne, senza una casa, senza un villaggio, senza una capanna, a perdita d’occhio. Il sole si posava sulle vette più alte, e tutt’a un tratto quel panorama fu come avvolto dalle fiamme. Era come se tutto bruciasse da dentro, un bagliore di intensità incredibile. Le valli divennero più scure e il silenzio si fece più assoluto. La terra rimase immobile, senza respirare, nel suo splendore. Mentre il sole spuntava dall’estremo oriente, quelle montagne maestose nella loro immensità e nella loro suprema purezza sembravano così vicine che avrei potuto toccarle; e invece distavano centinaia di chilometri.

E il giorno ebbe inizio. Non c’è da stupirsi che l’uomo abbia adorato le montagne; esse sono sacre, vanno adorate da lontano. Tutti gli antichi ne hanno fatto delle divinità, perché è lì che i celesti hanno fissato la propria dimora. Ora le montagne vengono trasformate in piste da sci, con alberghi, piscine e tanto rumore. Ma non tra queste nevi inesorabili e incorruttibili. La bellezza è immortale e infinitamente pericolosa.

Lasciai quell’impenetrabile silenzio, e man mano che scendevo lungo il sentiero roccioso, seguendo un corso d’acqua e incontrando pini di qualità diverse e grandi cedri, il sentiero si allargava e si copriva d’erba. Era una mattina bellissima, dolce del profumo di una foresta lussureggiante. Il sentiero scendeva tutto a curve, e incominciava a fare

caldo. Lì vicino tra gli alberi c'era un gruppo di scimmie; la faccia gli brillava sotto il sole del mattino; avevano code lunghe e grigie e corpi pelosi. I piccoli erano aggrappati alle madri, e tutto il gruppo guardava in silenzio, senza paura, la figura solitaria. Guardavano immobili. In quel momento apparve un gruppo di monaci che si dirigevano, salmodiando, verso un villaggio un po' più distante. Il loro sanscrito era preciso e chiaro, e ciò significava che venivano dal sud. Cantavano un inno al sole del mattino che dà la vita a tutte le cose e la cui benedizione si era posata e si posa su tutti gli esseri viventi. Erano circa otto, tre o quattro molto giovani, tutti con i capelli rasati, vestiti di arancione, controllati; andavano con gli occhi bassi, senza vedere i grandi alberi, le migliaia di fiori e le verdi e dolci colline; la bellezza, infatti, è pericolosa: può indurre il desiderio.

Al villaggio si stava allestendo il pasto del mattino e nell'aria c'era odore di fuoco di legna. I bambini, appena lavati, si stavano preparando per la scuola con grida e risate. In mezzo al rumore consueto del villaggio c'era un senso di triste stanchezza. Il villaggio aveva il suo prete, il credente e il non credente.

È strano come i preti, da tempo immemorabile, abbiano condizionato il cervello umano ad avere fede, a credere, a obbedire. Essi erano i dotti, i maestri, la legge. Con la loro condotta, nobile e responsabile, erano i custodi della società, i fautori della tradizione. Attraverso la paura, controllavano i sovrani e il popolo. E al tempo stesso erano fuori della società, non ne facevano parte, così da poterla guidare, sul piano della morale, dell'estetica, della religione. A poco a poco divennero gli interpreti fra Dio e l'uomo. Avevano potere, status, e l'immensa ricchezza dei templi, delle chiese, delle moschee. in Oriente si coprirono il corpo di un tessuto semplice, di un colore particolare. In Occidente i loro abiti divennero sempre più simbolici, sempre più costosi. E poi ci furono i semplici monaci che

vivevano nei monasteri, e quelli che vivevano nei palazzi. I capi religiosi, con la loro burocrazia, mantenevano il popolo nella fede, nel dogma, nei rituali, nelle parole senza senso. Superstizione, astuzia, ipocrisia, divennero la moneta di tutte le religioni organizzate sia in Oriente che in Occidente. E quanto c'era di più sacro rimase fuori della finestra, per quanto bella fosse la finestra.

L'uomo deve quindi incominciare a riscoprire quello che è eternamente sacro, che non deve mai essere appannaggio dell'interprete, del prete, del guru, dei venditori ambulanti della meditazione. Voi dovete essere luce a voi stessi. Quella luce non può mai esservi data da nessuno, né dai filosofi, né dagli psicologi, per quanto vengano rispettati dalla tradizione.

La libertà è essere soli, senza attaccamento e senza paura, liberi nella comprensione del desiderio che alimenta l'illusione. C'è una grande forza nell'essere soli. Chi non è mai solo è il cervello condizionato, programmato, perché è infarcito di conoscenze. Ciò che è programmato, sia da un punto di vista religioso che tecnologico, è sempre limitato. Questa limitazione è la principale causa del conflitto.

La bellezza è pericolosa per l'uomo che vive schiavo del desiderio.

Saanen, Svizzera, 11 agosto 1981

Dal Bulletin 57, 1989

Seconda Parte: Domande e risposte

La meditazione e il momento senza tempo

Domanda: *Che cosa implica la meditazione?*

Krishnamurti: La prima cosa è vuotare del tutto la mente di quanto ha conosciuto; la seconda, un'energia non diretta, non controllata. Poi, la meditazione richiede la più elevata forma di ordine, ordine nel senso di mettere fine completamente al disordine creato dalla contraddizione, e una qualità della mente che non ha carattere. Noi dobbiamo abbandonare completamente l'idea o la pratica di un metodo. Il problema centrale è se la mente – che include il cuore, il cervello e tutto l'organismo fisico – può vivere senza distorsione, senza coercizione e quindi senza sforzo. Vi prego, ponetevi l'interrogativo; tutto ciò è meditazione.

La nostra mente è distorta; è stata plasmata dalla cultura in cui viviamo, dalle strutture religiose ed economiche, dal cibo che mangiamo e così via. Le è stata data una forma definita, è condizionata, e questo condizionamento è una distorsione. La mente può vedere in maniera chiara, pura, completa, innocente soltanto quando non esiste distorsione. Il primo passo è la capacità di guardare – l'arte di ascoltare – di guardare senza

distorsione, il che significa che la mente deve rimanere assolutamente immobile, non deve compiere alcun movimento. Ma la mente, che è in continuo movimento, può rimanere completamente e assolutamente quieta, immobile, senza seguire un metodo, un sistema, una pratica, senza controllo?

Per acquistare grande sensibilità la mente deve svuotarsi di tutto il passato; non può essere sensibile se esiste il fardello del passato. Solo la mente che ha compreso tutto questo può porsi l’interrogativo. E quando se lo pone non ottiene risposta, perché la risposta non esiste. La mente ha acquistato grande sensibilità e quindi suprema intelligenza, e l’intelligenza non ha risposta. È risposta in se stessa. Non c’è posto per l’osservatore, perché l’intelligenza è suprema.

Allora la mente non cerca più niente, non vuole più esperienze superiori e quindi è incapace di esercitare un controllo. Guardi la bellezza di questo fatto. La mente non controlla perché è intelligente. Agisce, lavora. Pertanto nell’atto stesso dell’intelligenza scompare lo stato dualistico. Tutto questo è meditazione. È come una nuvola che si forma sopra una collina, fatta, all’inizio, di poche, piccole nuvole e che poi, via via che avanza, copre tutto il cielo, la valle, le montagne, i fiumi, gli esseri umani, la terra; copre tutto. Questa è la meditazione perché la meditazione riguarda ciò che vive nella sua totalità, e non soltanto in parte.

Solo allora la mente può rimanere assolutamente immobile, non per la durata di quell’unico momento, perché quel momento non ha durata, perché non appartiene al tempo. Il tempo esiste soltanto quando esiste l’osservatore che fa esperienza di quel silenzio e dice: «Vorrei che durasse di più». Quindi quel momento di quiete assoluta, di assoluta immobilità, dal momento che non appartiene al tempo, non ha futuro né passato. Quell’immobilità assoluta

è quindi al di là di ogni pensiero. E quel momento, poiché è senza tempo, è infinito.

La mente libera da qualsiasi distorsione è in realtà la vera mente religiosa, non una mente che va al tempio, non una mente che legge i Sacri Testi, non una mente che ripete rituali, per quanto belli possano essere, non una mente piena di immagini, che le sono state imposte o che si è creata da sola.

Vivere non è diverso dall'apprendere, e in ciò vi è una grande bellezza. Perché in definitiva, l'amore è questo. L'amore è compassione, passione, passione per ogni cosa. Quando c'è amore non c'è osservatore, non c'è dualità: il tu che ami me e l'io che amo te. C'è soltanto l'amore, capace di amare una come mille persone; c'è soltanto l'amore.

Quando c'è amore, qualsiasi cosa facciate non potrete commettere errori. Ma senza amore, noi cerchiamo di fare qualsiasi cosa – la conquista della luna, le meravigliose scoperte scientifiche – e quindi tutto si stravolge. L'amore può nascere soltanto quando non c'è più l'osservatore. Ciò significa che quando la mente non è divisa in se stessa fra chi osserva e la cosa osservata, soltanto allora esiste questa qualità dell'amore. Quando possedete questo, possedete la cosa suprema.

Estratto da un dibattito tenuto a Nuova Delhi, 1956

Dal Bulletin 35, 1978

Paura e confusione

Krishnamurti: La confusione può essere una delle cause principali della paura. Poiché siamo confusi e non troviamo una via d'uscita, abbiamo paura. Poiché viviamo nel dolore e siamo incapaci di porvi fine, diciamo disperati: «Tutto è senza speranza. È questo, è quello». Ora, esiste una via di uscita? Vediamo.

Quando diciamo «Sono confuso» quella confusione la vediamo come un fatto? Capite cosa voglio dire? Sono io che mi rendo conto di avere fame, oppure mi viene detto che ho fame? Le due cose sono completamente diverse. Allora quale delle due cose è vera: sono io che mi rendo conto di essere confuso oppure avverto la mia confusione soltanto in rapporto a qualche cosa?

Domanda: *Forse in relazione a uno stato immaginario.*

Krishnamurti: Proprio così. Allora, la confusione è un'esperienza diretta o soltanto un'esperienza da fare rispetto a uno stato che non esiste? È molto importante parlarne. Io sono confuso: me ne rendo conto così come mi rendo conto di avere fame, o me ne rendo conto soltanto rispetto a qualcosa che ho pensato o realizzato, o che ho interpretato come chiarezza? Quando voi avete fame confrontate forse questa sensazione con quella del non avere fame? No. Avete fame e basta. Allo stesso modo, mi rendo conto di essere confuso? Se ve ne rendete conto, allora la cosa diventa vitale, allora dovete trovare una risposta.

Domanda: *Allora perché non ce ne rendiamo conto?*

Krishnamurti: Un momento. Prima noti la differenza. Quando lei si rende conto di avere fame, agisce – chiede l'elemosina, chiede un prestito, ruba – lei fa qualcosa. Ma se dice: «Be', potrei avere fame», in questo caso prenderà tempo, ne parlerà, argomenterà su che tipo di cibo intende mangiare e così via. Quando prendete atto di qualcosa, la vostra azione è immediata. E qui sta il punto. Sono confuso e mi rendo conto che qualsiasi movimento io faccia – qualsiasi movimento nel pensiero o qualsiasi attività avviata dal pensiero – è ancora confusione. Giusto? Mi rendo conto di questo fatto? Ciò significa che è il pensiero che sta creando la confusione, e quindi la paura.

Domanda: *Ma il problema è che sentendo dire questo, uno pensa subito a uno stato senza pensiero.*

Krishnamurti: Assolutamente no. Vede che lei non va da un fatto all'altro? Lei è già molto lontano dal fatto. Sono confuso e mi rendo conto che qualsiasi movimento io faccia è ancora il frutto della confusione. Quando capisco questo mi fermo; non mi invento niente, non elaboro teorie e non mi dispero. Dico: «Perbacco, sono confuso! ». Allora che cosa accade, praticamente, non in teoria? Che cosa accade quando mi rendo conto che sono confuso e che qualsiasi cosa io faccia o pensi, qualsiasi attività io speri di intraprendere, qualsiasi movimento io compia è il frutto della confusione e quindi crea ancor più confusione; quando mi rendo conto che sono psicologicamente confuso e che da un punto di vista psicologico qualsiasi movimento la psiche compia rimane ancora nell'ambito della confusione? Mi fermo, non è così? Il movimento della psiche si arresta, e quindi io non ho paura, perché la paura fa parte della confusione.

Ora, riconosciamo che questo ci riguarda tutti? Altrimenti non possiamo discutere.

Domanda: *Non certo per me. Io sono ancora in uno stato di disperazione.*

Krishnamurti: Io mi rendo conto che non c'è via d'uscita, che la strada non porta da nessuna parte, che sono in un vicolo cieco. Che cosa faccio? Non dico certo: «Non so che fare». Non rimango certo lì; torno indietro, non è così?

Domanda: *Ma come fare a capire?*

Krishnamurti: Questo è il punto: come capire la totale confusione dell'uomo, non come uscirne fuori. Allora incominciate a cercare le cause di questa confusione: perché vi siete fermati, non perché state cercando. Non so se cogliete la differenza. Prima, stavo cercando le cause della confusione per poterle eliminare; quindi la mia confusione, la mia ricerca erano completamente diverse; ora, poiché mi rendo conto di essere confuso, riesco a vedere che non vi è attività possibile. Questo guardare è un'osservazione completamente diversa.

Domanda: *Si rimane senza motivazioni.*

Krishnamurti: Proprio così. Si rimane senza motivazioni; l'altro modo ha una motivazione.

Domanda: *Partendo dalla confusione si vedono le cose in maniera diversa perché dietro quella confusione c'è una motivazione: si vede quello che si vuole, non quello che realmente è. Ma nel momento in cui non si ha più una motivazione si può vedere in maniera diretta ciò che è.*

Krishnamurti: Giusto. Sentite bene quel che dice. Lui dice che se si ha una motivazione, quella motivazione crea una distorsione, e che quando non si ha una motivazione la visione è chiara.

Domanda: *Ma in che maniera si può smettere di avere motivazioni?*

Krishnamurti: Un momento, un momento! Lei non può smettere niente, può soltanto osservare. Vede, lei è completamente fuori strada. È troppo cervellotico. Questo è un problema diretto, non un problema intellettuale.

Qualsiasi movimento io compia è confusione, e qui sta la difficoltà. Ora ho capito che fintanto che guardo con una motivazione, tutto quel che vedo è distorto. Allora, è possibile guardare senza motivazione? Ovviamente è la motivazione che alimenta la paura. Questo dunque implica una domanda molto più importante: è possibile agire senza motivazione?

Estratto da un dibattito coni giovani a Parigi, aprile 1967

Dal Bulletin 22, 1974

Lo stato di non conoscenza

Domanda: *È vero che in uno stato di intensa consapevolezza, da svegli, si può fare l'esperienza del guardare la rabbia andare e venire dentro di sé senza che essa tocchi la nostra coscienza?*

Krishnamurti: Cerchiamo di stare un po' attenti su questo punto. Lei pensa forse che il sé cosciente sia diverso dalla rabbia? Facciamo un esempio: «Io sono geloso». L'io è forse diverso dalla gelosia? Quella gelosia è forse diversa dalla persona che sta osservando la gelosia? Io sono colui che fa l'esperienza e la cosa di cui faccio esperienza è la gelosia. Chi fa l'esperienza è forse diverso dall'esperienza stessa?

È molto interessante discuterne dal punto di vista di quello che è l'apprendimento. Io sono geloso di te, io sono invidioso di te, e di questa gelosia e di questa invidia voglio imparare tutto, perché quando ne imparo l'intero contenuto, è finita; questi sentimenti non hanno più presa. Allora, in che modo imparo? Che cos'è l'apprendimento? A parte l'imparare una lingua, l'imparare a guidare la macchina e così via, che cos'è l'apprendimento? Quand'è che imparate? Voi imparate quando non sapete niente. Io imparo una lingua perché non la conosco. Giusto? Se quella lingua la so già, non posso impararla! Vediamo concretamente. Ora – cioè nel presente attivo – stiamo imparando oppure stiamo semplicemente accumulando quello che è stato detto, lo stiamo immagazzinando per ripensarci più tardi? Vedete la differenza?

Abbiamo parlato dei sogni. Voglio conoscermi, voglio conoscere il me che sogna. Ora, in che modo lo faccio: a

partire dalla conoscenza che ho acquisito leggendo Jung, Freud, o i teologi?

Domanda: *Dalla lettura di Freud si impara a conoscere Freud.*

Krishnamurti: Proprio così. Imparo a conoscere Freud: non imparo certo a conoscere me stesso. Pertanto, quando conosco me stesso attraverso Freud non sto osservando me stesso; sto osservando l'immagine che Freud ha creato di me. Perciò devo liberarmi di Freud. Ora, però, andiamoci piano: quando osservo me stesso, imparo a conoscermi. Ma se io accumulo la conoscenza che acquisisco di me stesso e poi osservo a partire da quella conoscenza, attuo lo stesso processo dell'osservarmi attraverso Freud. Mi seguite? Allora, posso imparare a conoscermi senza immagazzinare niente? Questo è l'unico modo di imparare, perché il me stesso è sempre in movimento, sempre terribilmente attivo, e di questa attività io non posso imparare niente servendomi di qualcosa di statico, sia che si tratti della conoscenza che ho accumulato di me, o di quella che ho acquisito attraverso Freud. Devo quindi essere libero, non soltanto da Freud ma anche dalla conoscenza che ho accumulato su di me ieri. È una cosa molto complicata, non è soltanto un gioco di parole.

Domanda: *Sembra che lei accantoni la conoscenza e apprenda dai fatti.*

Krishnamurti: Proprio così. Quando voi osservate il fatto senza la conoscenza, allora potete imparare. Altrimenti voi sapete, o credete di sapere. Soltanto così l'apprendimento è creativo; è qualcosa di nuovo. Voi imparate continuamente. Per questo io devo disfarmi non soltanto di Freud e di Jung, ma anche della conoscenza di me che ho acquisito ieri. Chiediamoci prima di tutto: è possibile fare questo?

Domanda: *Lei parla di ieri. Ma ci sono tutte le migliaia di ieri che a livello cosciente abbiamo dimenticato e che tuttavia vivono nell'inconscio. Anche di quelli ci dobbiamo liberare, non è vero?*

Krishnamurti: Sì. Riuscite a farlo?

Domanda: *Penso che ci si può liberare di...*

Krishnamurti: Lei pensa di potere e quindi non sa. Tutto quel che lei può dire è di non sapere. Ora andiamo per gradi; ascolti in silenzio. Approfondisca lo stato della mente che dice: «Non so».

Domanda: *È uno stato di quiete.*

Domanda: *È uno stato aperto.*

Krishnamurti: No, no! Non fate affermazioni. Guardate semplicemente. Ci sono due milioni di anni di retaggio, migliaia e migliaia di esperienze, di impressioni, di situazioni, di conoscenza. Tutto questo è il mio retroterra e io voglio imparare a conoscerlo, spalancarlo e liberarmene, perché tutte quelle cose stanno determinando il mio presente e dando forma al futuro, e così io continuo a vivere in una gabbia. Perciò dico a me stesso: «E una cosa terribile. Devo liberarmene». Non so cosa fare. Non so. Allora mi chiedo: qual è lo stato della mia mente quando dico che non so veramente? Voi e io siamo il risultato di due milioni di anni di condizionamento. Giusto? In questi due milioni di anni sono contenuti non soltanto l'eredità animale, ma il tentativo umano di crescere, di diventare; sono contenute centinaia di cose. Noi siamo questo. E tutto questo sta operando nel presente e nel futuro. Questa è la corsa cieca in cui sono vissuto. Io osservo questa corsa cieca e dico: «Devo uscirne». Allora chiedo a voi se sapete come fare, e voi non lo sapete; lo chiedo al Papa, ad altre decine e decine di persone, e neanche loro lo sanno. Loro sanno soltanto in base alla propria terminologia; vale a dire, se

credete in Gesù Cristo, se credete in Dio, pensate di sapere in base a quello. Perciò io ora mi metto nella condizione di scoprire qual è lo stato della mia mente quando dico: «Io non so veramente». Vi capita mai di dirlo?

Domanda: *In effetti è un'esperienza molto bella.*

Domanda: *È un'esperienza di umiltà.*

Krishnamurti: No, no! Non è affatto un'esperienza. Io non la chiamo esperienza. Non è un'esperienza triste o grande. È un fatto. Non posso dire che è buona o cattiva. È un fatto, come questo microfono. Ho guardato a nord, a sud, a est, a ovest, ho guardato in alto, ho guardato in basso, e veramente non so. Allora che cosa succede?

Domanda: *Continua a cercare una via.*

Krishnamurti: Allora lei non dice più: io non so.

Domanda: *«Io non so» in che modo.*

Krishnamurti: Allora lei sta cercando il come. Io sono prigioniero di due milioni di anni di storia. Non posso avere fede in nessuno – nei salvatori, nei maestri, negli insegnanti, nei preti – perché sono loro che mi hanno chiuso in questa gabbia e io stesso sono parte della gabbia. Non so come uscire. Quando dico «Non so» intendo dire proprio questo, oppure sto cercando una via d'uscita?

Domanda: *intendo dire che non esiste risposta nel repertorio.*

Krishnamurti: Ecco. Il vostro repertorio non contiene una risposta, e quindi voi volete trovare un altro repertorio che contenga una risposta.

Domanda: *Lei sta continuando a cercare una via.*

Krishnamurti: E allora lei è di nuovo nella gabbia. Signori, abbiamo detto «Non so». La nostra mente è confusa ed è a causa di questa confusione che cerchiamo i

preti, gli psicologi, i politici. La confusione genera confusione. Perché non dico: «Va bene, sono confuso. Non faccio niente»? Naturalmente andrò in ufficio, continuerò le mie attività quotidiane, ma per la mia confusione psicologica non faccio niente perché mi rendo conto che qualsiasi cosa io faccia creo più confusione. Quindi, da un punto di vista psicologico, rimarrò immobile. Qualsiasi movimento mi riporta in gabbia. Allora, per quanto riguarda la gabbia, riuscite a non fare niente da un punto di vista psicologico?

Ascoltate bene. Se voi non fate niente per uscire dalla gabbia, ne siete liberi. È soltanto l'attività incessante, il fare continuamente qualcosa per uscire dalla gabbia che vi fa rimanere in gabbia. Quando vi rendete conto che le cose stanno così vi fermate, non è vero? Vi astenete da qualsiasi attività. Che cosa significa? Significa che da un punto di vista psicologico siete disposti a morire. Perciò quando voi non sapete, e intendete proprio questo, siete fuori dalla gabbia perché il passato è finito. E quando voi dite continuamente «Sto cercando, sto chiedendo, devo sapere» che il passato continua a ripetersi.

Domanda: *Ma quando si rimane in silenzio...*

Krishnamurti: Ah! Non è rimanere in silenzio. È l'azione più intensa.

Domanda: *Ma quando non sappiamo niente...*

Krishnamurti: Allora possedete voi stessi.

Domanda: *Ma è così poco.*

Krishnamurti: Non è poco. È quel che è stato per due milioni di anni. È la cosa più terribilmente complessa, e voi dovete imparare a conoscerla. O riuscite a farlo in un istante, oppure potrete andare avanti per altri due milioni di anni. Ma consideriamo soltanto cinquant'anni. In questi cinquant'anni noi abbiamo accumulato moltissimo: ci sono

state due terribili guerre, i massacri, la brutalità, i dissensi, le separazioni, gli insulti. È tutto qui. Questa è la gabbia. Noi siamo la gabbia; che ne dite, è possibile uscirne in un istante?

Domanda: *In un istante?*

Krishnamurti: Naturalmente, deve accadere in un istante. .E se dite di non poterlo fare è finita. Non avete problemi. Se dite: «È possibile», neanche questo significa niente. Ma se dite: «Io veramente non so cosa fare», senza disperazione, senza amarezza, senza rabbia, allora in quello stato privo di qualsiasi movimento, le porte si spalancano.

Estratto da un dibattito con gli studenti a Huizen, Olanda, giugno 1967

Dal Bulletin 18, 1973

L’amore, il sesso e la vita religiosa

I.

Domanda: *Molti anni fa, quando per la prima volta mi interessai alla cosiddetta vita religiosa, presi la forte risoluzione di eliminare completamente il sesso dalla mia vita. Mi conformai rigorosamente a ciò che consideravo un requisito essenziale di quella vita e vissi con tutta l’inflessibile austerità di un monaco celibe. Adesso pur rendendomi conto che quel tipo di conformità puritana che implica repressione e violenza è stupido, tuttavia non voglio tornare al vecchio stile di vita. Come mi devo comportare ora riguardo al sesso?*

Krishnamurti: Perché lei non sa quel che fare quando c’è il desiderio? Le dirò io perché. Perché questa sua decisione rigida è ancora in atto. Tutte le religioni ci hanno ammonito di rinnegare il sesso, di reprimerlo, perché dicono che è uno spreco di energia e che l’energia la dovete tenere da parte per cercare Dio. Ma questo tipo di austerità e di dura repressione e conformità a un modello è una violenza brutale su tutti i nostri istinti migliori. Questo tipo di rigida austerità è uno spreco di energia più grande dell’indulgere al sesso.

Perché avete fatto del sesso un problema? In realtà non importa niente se andate o non andate a letto con qualcuno. Potete farlo o rinunciarci, ma non fatene un problema. Il problema deriva da questa preoccupazione costante. La cosa che veramente conta non è se noi andiamo o non andiamo a letto con qualcuno, ma perché la nostra vita è così frammentata. In un angolo senza pace c’è il sesso con tutte le sue preoccupazioni; in un altro angolo c’è un’altra

angoscia; in un altro ancora, la lotta per questo o per quello; e in ogni angolo c'è il continuo chiacchiericcio della mente. Tanti sono i modi di sprecare l'energia.

Se un angolo della mia vita è in disordine, tutta la mia vita sarà in disordine. Se c'è disordine per quanto riguarda il sesso, tutto il resto della mia vita sarà in disordine. Perciò quel che dovrei chiedere non è come mettere ordine in un certo angolo, ma perché ho spezzettato la vita in tanti frammenti: frammenti che presentano un disordine intrinseco e che si contraddicono tutti l'un l'altro. Che cosa posso fare quando vedo tanti frammenti? Come affrontarli tutti? Io ho questi frammenti perché non sono intero dentro di me. Se approfondisco tutto ciò senza provocare un altro frammento ancora, se vado alla causa ultima di ogni frammento, in questa consapevolezza che è osservare, non c'è frammentazione. Ogni frammento è un piacere separato. Quel che dovrei chiedermi è se intendo rimanere in un qualche sordido piccolo spazio di piacere tutta la vita. Entrate nella schiavitù di ogni piacere, di ogni frammento, e dite a voi stessi, mio Dio, io sono dipendente, sono schiavo di tutti questi piccoli angoli: è tutta qui la mia vita? Rimanete in questa situazione e osservate quel che succede.

II.

Domanda: *Mi sono innamorato, ma so che questo rapporto non ha futuro. È una situazione di cui ho fatto esperienza molte volte prima d'ora e non voglio rimanere coinvolto di nuovo in tutta quella disperazione e quel caos. Eppure sono disperatamente infelice senza questa persona. Come posso uscire da questo stato?*

Krishnamurti: La solitudine, la tristezza, la disperazione che lei prova senza la persona che ama esistevano prima che lei si innamorasse. Quel che lei chiama amore è semplicemente uno stimolo, la copertura temporanea del

suo vuoto. Lei è sfuggito alla solitudine attraverso una persona, ha usato questa persona per coprirla.. Il suo problema non è questo rapporto, ma piuttosto il problema del suo vuoto personale. Fuggire è molto pericoloso perché, come certe droghe, la fuga nasconde il problema reale. Lei cerca continuamente l'amore per riempirsi dal di fuori, perché non ha amore dentro di sé. Questa mancanza d'amore è la sua solitudine e quando lei ne vedrà la verità non cercherà mai più di riempire la solitudine dall'esterno con cose e persone.

C'è una differenza tra il capire la futilità di questa fuga e il decidere di non lasciarsi coinvolgere in questo tipo di rapporto. Una decisione non serve perché rafforza la cosa contro cui lei decide. Comprendere è del tutto diverso. La decisione è repressione, violenza, conflitto, ma vedere che questa solitudine, questo vuoto dentro di lei esistono e che qualsiasi iniziativa da parte dell'osservatore per cambiarli non fa che rafforzarli, questa è comprensione. Anche chiamarla solitudine è un'azione dell'osservatore per liberarsene. Questa azione non cambia niente, rafforza semplicemente la solitudine; ma l'inazione completa rispetto alla solitudine, quella è cambiamento. È andare al di là del sentimento e del pensiero, eluderli. Qualunque cosa accada dentro di lei – rabbia, depressione, gelosia, o qualsiasi altro conflitto – lo lasci cadere all'istante. Vi metta fine.

III.

Domanda: *È possibile per un uomo e una donna vivere insieme, avere rapporti sessuali e avere figli, senza tutta l'angoscia, l'amarezza e il conflitto insiti in questo tipo di rapporto? È possibile essere entrambi liberi? Per libertà non intendo che il marito o la moglie debbano tradirsi. Le persone in genere si mettono insieme e si sposano perché si innamorano e in questo c'è desiderio, scelta, piacere,*

possessività e pulsione fortissima. Fin dall'inizio la natura di questo innamoramento trabocca dei semi del conflitto.

Krishnamurti: Davvero? È necessario che sia così? Io lo contesto energicamente. È possibile che lei non possa innamorarsi senza avere un rapporto possessivo? Io amo una donna, quella donna ama me e ci sposiamo: è una cosa perfettamente immediata e semplice, in questo non esiste il minimo conflitto. (Quando dico che ci sposiamo potrei dire indifferentemente che decidiamo di vivere insieme: non facciamoci schiavi delle parole). Non è forse possibile avere una cosa senza l'altra, senza che la conclusione sia necessariamente quella? Porse che due persone non possono innamorarsi ed essere entrambe così intelligenti e sensibili da far sì che tra loro ci sia libertà e non si crei un punto nodale che fa nascere il conflitto? Il conflitto non è implicito nel sentimento dell'innamoramento. L'innamoramento è per antonomasia un sentimento senza conflitto. Nell'innamoramento non c'è spreco di energia. Lo spreco di energia sta nelle conseguenze, in tutto quel che segue: gelosia, possessività, sospetto, dubbio, paura di perdere quell'amore, costante richiesta di rassicurazione e di sicurezza. Certamente deve essere possibile vivere un rapporto sessuale con qualcuno che si ama senza l'incubo che normalmente ne consegue. Certo che è possibile.

Dal Bulletin 3, 1969

Un’intervista alla televisione

Il 7 dicembre 1970 la BBC trasmise alla televisione un’intervista con Krishnamurti, le cui riprese erano state fatte alla Krishnamurti School, a Brockwood Park Hampshire qualche mese prima, quello stesso anno. Gli argomenti discussi furono molti, e, fra questi, l’autorità, la paura, il piacere, la funzione del pensiero, il rapporto, l’amore e la meditazione. Qui di seguito vengono riportati degli estratti di quell’intervista.

Sull’auto rità

Intervistatore: *Lei dice che tutti i nostri problemi nascono da un unico problema: noi viviamo come ci è stato detto di dover fare, siamo gente di seconda mano, e per secoli ci siamo piegati a ogni sorta di autorità. Adesso i giovani di oggi si ribellano all’autorità. Che cosa ha lei personalmente contro l’autorità?*

Krishnamurti: Io non penso di avere niente personalmente contro l’autorità, ma l’autorità, da quando esiste il mondo, ha paralizzato la mente – non soltanto da un punto di vista religioso ma anche da un punto di vista interiore – perché l’autorità di una fede imposta dalla religione sicuramente distrugge la possibilità di scoprire la realtà. Ci si affida all’autorità perché si ha paura di rimanere soli.

Intervistatore: *Questo mi lascia un po’ perplesso, perché non credo che la saggezza accumulata dalla razza umana debba essere gettata via in toto.*

Krishnamurti: No, ma che cos’è la saggezza? È forse la semplice accumulazione di conoscenze, oppure è quella che

nasce quando ha termine la sofferenza? In sostanza, la saggezza non sta nei libri e neanche nelle conoscenze accumulate attraverso l'esperienza altrui. Certamente la saggezza fiorisce nella comprensione di sé, nella scoperta personale dell'intera struttura del proprio essere. Nella comprensione di se stessi sta la fine del dolore e l'inizio della saggezza. Come può essere saggia una mente che è prigioniera della paura e del dolore? Solo quando il dolore – che è paura – ha fine, è possibile essere saggi.

Sull 'amore

Intervistatore: *Perché noi tutti vogliamo così disperatamente essere amati?*

Krishnamurti: Perché siamo disperatamente vuoti e soli.

Intervistatore: *Ma lei dice che amare è più importante che essere amati.*

Krishnamurti: Certo, è naturale. Significa che è necessario comprendere questo vuoto, questa solitudine personale. Una mente occupata e preoccupata delle proprie ambizioni, delle proprie brame, paure, sensi di colpa, sofferenza, non è capace di amare. Una mente divisa in se stessa, che vive per frammenti, ovviamente non può amare. La scissione implica dolore; è la radice che sta alla base del dolore: la divisione fra te e me, noie loro, nero, bianco, marrone e così via. Quindi, ovunque esista scissione e frammentazione non può esserci amore, perché la bontà è uno stato di non divisione. Il mondo in sé è indivisibile.

Intervistatore: *Lei dice infatti che l'amore può nascere soltanto quando c'è un totale abbandono di sé. Ma come è possibile realizzare questo abbandono?*

Krishnamurti: L'abbandono totale può avvenire soltanto con la comprensione di sé. La conoscenza di sé è l'inizio della saggezza, e pertanto saggezza e amore vanno di pari

passo. Ciò significa che c’è amore soltanto quando io ho veramente compreso me stesso e quindi so che in me non esiste la minima frammentazione, non esiste alcun senso di rabbia, di ambizione, di brama, nessun atto che crea frammentazione.

Intervistatore: *Ma, vede, noi dobbiamo pur sempre vivere nella società, e una società piuttosto malata in questo senso, e questo ci ostacola: noi non siamo veramente liberi di essere noi stessi in parte proprio a causa della società.*

Krishnamurti: Ma, vede, noi siamo la società. Siamo noi che abbiamo costruito la società, la società siamo noi, il mondo siamo noi. Non è che il mondo sia qualcosa di diverso da me. Io sono il risultato del mondo, della società, della cultura, della religione, dell’ambiente in cui ho vissuto.

Intervistatore: *Ma lei ha detto che quello che ci distrugge è lo sforzo, che la vita è una serie di battaglie e che l’uomo felice è soltanto colui che non diventa schiavo di questo sforzo. Ma è possibile svolgere qualsiasi attività nel mondo senza doversi impegnare in un duro sforzo?*

Krishnamurti: Sì; perché no? Ma che cos’è lo sforzo? È una contraddizione di energie, non è vero? Un’energia che si contrappone a un’altra energia.

Intervistatore: *Non potrebbe essere una pulsione costante in un’unica direzione?*

Krishnamurti: Se esiste una pulsione unica, un unico scopo da perseguire, dove è la contraddizione? In questo caso non c’è spreco di energie, non c’è conflitto. Se io vado a fare una passeggiata, vado a fare una passeggiata. Ma se voglio andare a fare una passeggiata, e invece devo fare qualche altra cosa, allora sorge la contraddizione, quindi il conflitto, e quindi lo sforzo. È per questo che per

comprendere lo sforzo dobbiamo scoprire quanto siamo contraddittori.

Sulla meditazione

Intervistatore: *Che cosa intende lei per meditazione? Spesso questa parola ricorre nei suoi libri. Prima di venire a questo incontro con lei ho guardato sul dizionario, e il dizionario dice che meditazione significa abbandonarsi al pensiero. Eppure lei non vuole che noi facciamo questo.*

Krishnamurti: Bisogna approfondire questo punto per sapere che cosa significa veramente: per me è una delle cose più importanti.

Intervistatore: *La spiegazione migliore non sarebbe che lei mi dicesse che cosa non è la meditazione?*

Krishnamurti: Stavo proprio per proporlo. Vede, esistono varie scuole di meditazione che offrono vari sistemi e metodi, e dicono che praticando questi metodi tutti i giorni conseguirete una certa forma di illuminazione, farete una certa esperienza straordinaria. Prima di tutto, l’idea stessa del sistema e del metodo implica una ripetizione meccanica, e questo non è meditazione. Ora, è possibile non rendere ottusa la mente con la ripetitività, ma essere consapevoli del fluire del pensiero, senza reprimere nulla, senza cercare di controllare i pensieri, ma semplicemente rimanendo consapevoli di tutta la grande forza del pensiero, di questo chiacchiericcio che non finisce mai?

Intervistatore: *Ma noi non facciamo che tradurre continuamente i nostri pensieri in parole, non è vero?*

Krishnamurti: Proprio così. Il pensiero esiste soltanto nelle parole o nelle immagini. La meditazione esige la disciplina più straordinaria; non la disciplina della repressione e dell’obbedienza, ma quella che nasce quando osservate il vostro pensiero, quando c’è osservazione del

pensiero. Ed è proprio questa osservazione che porta con sé la straordinaria e sottile disciplina che le è propria. Questa è assolutamente necessaria.

Intervistatore: *Per fare questo bisogna riservarsi un momento particolare?*

Krishnamurti: Lo si può fare in qualsiasi momento, anche seduti in autobus: in qualsiasi momento è possibile guardare, osservare. Presti attenzione a quel che accade intorno a lei e a quel che accade in lei, consapevole di tutto il fluire delle cose. Vede, la meditazione è veramente una forma di vuoto della mente in cui la mente elimina tutto ciò che sa. Senza questo vuoto lei non può conoscere l'ignoto. Per vedere qualcosa di nuovo, di completamente nuovo, la mente deve svuotarsi di tutto il passato. La verità – Dio, o in qualsiasi modo le piaccia chiamarla – deve essere nuova, non qualcosa che è il risultato di una propaganda, il risultato di un condizionamento. Il cristiano è condizionato da duemila anni di propaganda, l'induista, il buddhista, sono altrettanto condizionati. Per loro, quindi, Dio – o la Verità – è il risultato della propaganda. Ma questa non è Verità. La Verità è qualcosa che vive tutti i giorni. Per guardare alla verità, dunque, occorre svuotare la mente.

Intervistatore: *Dobbiamo fare tabula rasa per così dire?*

Krishnamurti: Questa è meditazione.

Intervistatore: *E dopo si ottiene questa percezione totale e rilassata del ciò che è.*

Krishnamurti: Del ciò che è: giusto. E ciò che è non è una cosa statica, è una cosa straordinariamente viva. E quindi la mente che medita veramente, la mente meditativa, è una mente molto silenziosa, e il silenzio non è il risultato della soppressione del rumore. Non è il contrario del rumore. Nasce quando la mente ha compreso completamente se stessa, e quindi quando non ha luogo alcun movimento, il

che significa che anche le cellule del cervello diventano silenziose. E allora in quel silenzio accade tutto. Se la si è osservata, è una cosa straordinaria. Questa è vera meditazione, non tutta la falsa accettazione dell'autorità e tutta la ripetizione di parole, e tutto l'indaffaramento. Questo è nonsenso.

Intervistatore: *Posso provare a riassumere e lei mi dice se ho capito? Mi sembra che la meditazione sia il processo di decondizionamento per antonomasia.*

Krishnamurti: Giusto.

Intervistatore: *E se io elimino il peso morto dell'autorità, se mi scrollo di dosso tutto quel che mi è stato detto, in quel momento sarò completamente solo, ma quella solitudine rende possibile che io comprenda quel che veramente sono.*

Krishnamurti: E quel che è la Verità, o Dio, o qualsiasi altro nome lei voglia dargli.

Kingston, Inghilterra, 2 ottobre 1967

Dal Bulletin 9, 1970-1971

La capacità di ascoltare

Domanda: *È un po’ di tempo che seguo i suoi discorsi, ma in me non è avvenuto alcun cambiamento.*

Krishnamurti: «È un po’ di tempo che seguo i suoi discorsi, ma in me non è avvenuto alcun cambiamento». E allora non ascolti più.

Guardi, se lei ascolta qualcuno per anni e si rende conto personalmente della bellezza di quel che è stato detto, allora vorrà continuare ad ascoltare; ciò le spalanca le porte su qualcosa che non ha mai visto prima. Ma se ciò non accade, che cos’è che non va? Cos’è che non va in chi parla, che dice queste cose, o in chi ascolta? Perché accade che un uomo o una donna che mi abbiano ascoltato parlare per molti anni non siano cambiati? È molto doloroso, non è vero?

Lei vede un fiore, un fiore bellissimo sul bordo della strada, lo guarda e passa oltre. Non si ferma a guardare, non vede la bellezza, la quieta dignità, l’incanto. Lei passa oltre. Che cos’è che non va? Forse il fatto che lei non è serio? Che non gliene importa niente? Che si trova impegolato in tanti di quei problemi, che non ha il tempo, non ha la tranquillità per fermarsi, e così non guarderà mai quel fiore? Oppure che quel che io dico non ha valore oggettivo – non per lei – ma non ha valore in sé? Pensa che non abbia valore? Per determinare se abbia valore o no, lei deve indagare su quel che io sto dicendo. E per indagare, deve avere la capacità di ascoltare, deve essere capace di guardare, e a questo deve dedicare del tempo. Dunque, la responsabilità è sua o di chi parla? La responsabilità è di entrambi, non è vero? Noi dobbiamo guardare entrambi.

Chi parla può indicare, ma lei deve guardare, deve entrare dentro al problema, deve imparare. E se la sua mente non è diligente ma negligente, se la sua mente non è vigile, non è sensibile al massimo, questo riguarda lei. Ciò significa che lei deve cambiare modo di vivere; tutto deve essere cambiato per imparare un modo di vivere completamente diverso. Ma ciò richiede energia; lei non può essere pigro, indolente.

Pertanto, dal momento che la responsabilità è reciproca – forse più sua che mia – forse lei non ha dedicato la vita a questo. Noi stiamo parlando della vita – non di idee, non di teorie, di pratiche, e neanche di tecniche – ma per guardare in maniera totale a questa vita che è la sua vita, e per prendersene cura. E questo significa non sprecarla, la vita. Lei ha pochissimo tempo da vivere, forse dieci, forse cinquant'anni, ma non perda tempo. Guardi, e dedichi la vita a comprendere.

Santa Monica, California, marzo 1974

Dal Bulletin 27, 1975

Un’indagine sull’amicizia

Domanda: *Che cos’è la vera amicizia, se non esiste fiducia e rispetto?*

Krishnamurti: Senza fiducia e rispetto come può esistere amicizia? Veramente non so! Ma, vede, prima di tutto perché lei vuole un amico? E perché vuole crearsi una dipendenza da lui, affidarsi a lui, avere compagnia? O è forse perché si sente solo, inadeguato che lei dipende da un altro per riempire il vuoto, e quindi usa l’altro e lo sfrutta per coprire le sue carenze personali, il suo vuoto e così poter chiamare quella persona amico? E un amico in questo senso, cioè una persona da sfruttare per il proprio piacere, per il proprio comodo e così via? Approfondisca la cosa, non accetti quello che sto dicendo. Noi siamo quasi tutti molto soli, e più invecchiamo più ci sentiamo soli e scopriamo il nostro vuoto personale.

Quando si è giovani queste cose non accadono. Ma via via che cresciamo e ci avviamo alla maturità – se mai riusciamo a diventare maturi – scopriamo in prima persona che cosa significa essere vuoti, soli, non avere amici perché abbiamo condotto una vita superficiale, ci siamo lasciati condizionare dagli altri e li abbiamo sfruttati. Voi avete investito il vostro cuore, i vostri sentimenti negli altri, e quando loro muoiono o se ne vanno, vi sentite soli, vuoti: e da questo vuoto nasce l’autocommiserazione; allora sognate di trovare qualcuno per riempire quel vuoto. Questo è ciò che accade tutti i giorni della nostra vita.

Ora, riuscite a vedere tutto questo e a trarne un insegnamento? Imparate che cosa significa essere soli e non fuggite mai da questa situazione. Guardatela.

Conviveteci, osservate quali sono le conseguenze, così da non dipendere da nessuno da un punto di vista psicologico, interno. Allora saprete che cosa significa amare.

Santa Monica, California (senza data)

Dal Bulletin 30, 1976

Che cos'è la bellezza?

Domanda: *Io non so che cos'è la bellezza. E neanche ci ho mai pensato, fino a che non ho sentito lei parlarne. Sono un ingegnere e ho costruito molti edifici, ponti e ferrovie. Ho avuto una vita dura, sempre all'aria aperta e in paesi dove ci sono pochissimi alberi. Un giorno durante una passeggiata, lei ha indicato la bella forma di un albero. L'ho guardata e ho ripetuto le parole: «Che bello!», ma nel profondo, dentro di me, in realtà non ho sentito niente. Per cortesia ho convenuto con lei, ma non so che cosa sia la bellezza. A volte mi possono sembrare bellissime delle rotaie dritte, e a volte ammiro uno di quei meravigliosi ponti moderni che attraversano un grande fiume o la bocca di un porto. Sono funzionali e si dice che siano molto belli, ma io in realtà non lo vedo. I jet moderni sono macchine funzionali. Quando lei me li ha indicati e ha detto che erano belli in qualche modo ho sentito che erano cose fatte per essere usate e mi sono chiesto perché mai lei si emozionasse tanto. Quel fiore giallo lungo la strada, mentre passeggiavamo, non mi ha dato affatto lo stesso tipo di sentimento che ha dato a lei. Direi che io sono piuttosto grossolano. La sua mente è molto più acuta della mia. Io non mi sono mai preoccupato di guardare i miei sentimenti o di coltivarli. Ho avuto dei figli e il piacere della sessualità, ma anche questo è stato piuttosto monotono e pesante. E ora mi chiedo se a me non manchi per caso quella cosa che lei chiama bellezza e se alla mia età potrò mai veramente sentirla, vedere il mondo come una cosa meravigliosa, il cielo, i boschi e i fiumi. Che cos'è la bellezza?*

Krishnamurti: Lei sta parlando della bellezza del vivere, della bellezza che l'occhio vede in qualche oggetto, oppure

della bellezza di una poesia, della bellezza della musica? Probabilmente tutto questo potrà suonarle piuttosto sentimentale ed emotivo, ma c'è una bellezza anche nella matematica, che lei conosce. Nella matematica c'è un ordine supremo. E non è altrettanto bello lo stesso ordine che esiste nella vita?

Domanda: *Io non so se è bello, ma so quel che ho fatto della mia vita: mi sono imposto una disciplina rigorosa, direi quasi brutale, e in questo c'è un certo ordine tormentato. Ma probabilmente lei direbbe che non si tratta affatto di ordine. Io non so veramente che cosa significhi vivere in maniera bella. In realtà non so niente, se non poche cose di meccanica che hanno a che fare con il mio lavoro; parlando con lei vedo che la mia vita è molto monotona, o piuttosto che lo è la mia mente. Allora, come posso risvegliarmi a questa sensibilità, a questa intelligenza che a lei rende la vita tanto bella?*

Krishnamurti: Prima di tutto, bisogna affinare i sensi guardando, toccando, osservando, prestando ascolto non soltanto agli uccelli e al fruscio delle foglie, ma anche alle parole che lei usa, ai sentimenti che lei prova – per quanto minimi e meschini – a tutti i messaggi segreti della sua mente. Li ascolti e non li reprima, non li controlli e non cerchi di sublimarli. Li ascolti e basta. Questa sensibilità ai sensi non significa indulgervi, non significa cedere o resistere alle pulsioni; significa semplicemente osservare cosicché la mente è sempre vigile, come se lei camminasse su una rotaia: potrà perdere l'equilibrio, ma ritornerà immediatamente sulla rotaia. Così tutto l'organismo diventa vivo, sensibile, intelligente, equilibrato, ordinato.

Probabilmente lei pensa che il corpo non sia importante. Io l'ho vista mangiare; lei mangia come se stesse alimentando una fornace. Anche se quel che mangia le piace, il modo in cui mescola il cibo nel piatto è

terribilmente meccanico, distratto. Nel momento in cui lei diventa consapevole di tutto questo, le sue dita, i suoi occhi, le sue orecchie, il suo corpo, tutto diventa sensibile, vivo, reattivo. E una cosa relativamente facile. Quel che è più difficile è liberare la mente dalle abitudini meccaniche del pensiero, dei sentimenti e dell'azione a cui è indotta dalle circostanze: la moglie, i figli, il lavoro. Anche la mente ha perso la sua elasticità; le forme più sottili di osservazione le sfuggono. Ciò significa vedere se stesso nella realtà per come lei è, senza voler correggere o cambiare quel che vede, senza rifuggirne: semplicemente vedere se stesso nella realtà di ciò che lei è, in modo che la mente non ricada in un'altra serie di abitudini. Ora, quando una mente di questo genere guarda un fiore, o il colore di un abito, o una foglia morta che cade da un albero, è capace di vedere in maniera vivida il movimento di quella foglia che sta cadendo e il colore di quel fiore. Perciò la mente diventa estremamente viva, duttile, vigile sia verso il mondo esterno sia verso quello interno; nasce una sensibilità che rende la mente intelligente. Sensibilità, intelligenza e libertà in azione sono la bellezza del vivere.

Domanda: *Va bene. Così uno osserva, diventa molto sensibile, molto vigile, e poi? È tutto qui quel che avviene? Semplicemente meravigliarsi sempre di fronte a cose assolutamente comuni? Io sono sicuro che chiunque lo fa continuamente, per lo meno da giovane, e che in questo senso non accade nessun terremoto. Possibile che non ci sia niente altro da fare se non semplicemente praticare l'osservazione di cui lei parla?*

Krishnamurti: Lei ha iniziato questa conversazione chiedendo di parlare della bellezza e dicendo di non riuscire a sentirla. Ha anche detto che nella sua vita non c'è bellezza e quindi noi stiamo indagando su che cosa sia la bellezza, non soltanto a parole o in maniera intellettuale, ma sentendone l'intimo fremito.

Domanda: *Sì, è così, ma quando le ho fatto la domanda mi chiedevo se non esistesse qualcosa al di là di questo semplice guardare con i sensi che lei descrive.*

Krishnamurti: Certo che esiste, ma se non si acquista la sensibilità dell'osservazione, non può nascere la visione di quel che è infinitamente più grande.

Domanda: *Quindi molte persone vedono con una sensibilità potenziata. I poeti guardano con sentimento intenso, eppure tutto questo non sembra aprire un varco verso quel qualcosa di infinitamente più grande, di infinitamente più bello che la gente chiama il divino. Io sento infatti che, per sensibili o – come me – ottusi che siamo, a meno che non si apra un varco verso una dimensione completamente diversa, quello che percepiamo è semplicemente una gamma limitata di sfumature di grigio. In tutta questa sensibilità che, come lei dice, nasce dall'osservazione, a me sembra ci sia soltanto una differenza quantitativa, soltanto un piccolo miglioramento, non qualcosa di veramente, di immensamente diverso. Francamente a me non interessa qualcosa che è semplicemente un pochino di più della stessa cosa.*

Krishnamurti: Adesso che cosa mi sta chiedendo? Sta chiedendo come uscire dall'ottusa e grigia monotonia della vita verso una dimensione completamente diversa?

Domanda: *Sì. La vera bellezza deve essere qualcosa di diverso dalla bellezza del poeta, dell'artista, del giovane, della mente vigile, anche se non voglio affatto sminuirla.*

Krishnamurti: È veramente questo che lei sta cercando? È veramente questo che lei vuole? Se è così, deve accadere la rivoluzione totale del suo essere. È questo che lei vuole? Vuole una rivoluzione che sconvolga tutti i suoi concetti, i suoi valori, la sua moralità, la sua rispettabilità, le sue conoscenze, che la sconvolga in modo tale da ridurla

all’annientamento assoluto, alla perdita di qualsiasi carattere, così da non essere più un uomo che cerca, che giudica, che è aggressivo o che forse non lo è; così da diventare completamente vuoto di qualsiasi cosa che sia lei stesso? Questo vuoto è la bellezza con la sua suprema austerità, dove non esiste una sola scintilla di asprezza o di affermazione aggressiva. Significa aprire un varco; è questo che lei sta cercando? Deve esservi un’intelligenza stupefacente, non informazioni o apprendimento. Questa intelligenza opera continuamente, sia che lei dorma sia che stia sveglio. Questo è il motivo per cui abbiamo detto che deve esserci l’osservazione del mondo esterno e del mondo interno, che rende più acuto il cervello. E questa acutezza del cervello lo acquieta. Ed è questa sensibilità e questa intelligenza che fanno sì che il pensiero agisca soltanto quando deve; il resto del tempo il cervello non è addormentato, ma quietamente vigile. Allora le sue reazioni non creano conflitto. Allora funziona senza lottare e quindi senza creare distorsione. Allora il fare e l’agire sono immediati come quando lei vede il pericolo. In questo modo si è sempre liberi dagli accumuli concettuali. Questo accumulo concettuale che è l’osservatore, l’ego, il me, è questo che divide, che oppone resistenza e costruisce barriere. Quando il me non esiste, l’aprire un varco non esiste, non si apre nessun varco; allora tutta la vita sta nella bellezza del vivere, nella bellezza del rapporto, senza che un’immagine si sostituisca all’altra. Soltanto allora è possibile l’infinitamente più grande.

Londra, Inghilterra (senza data)

Dal Bulletin 32, 1977

Libertà dagli attaccamenti

Domanda: *Vedo bene le implicazioni dell'attaccamento, ma nondimeno vorrei chiedere se non esista un certo attaccamento biologico. Esistono attaccamenti nel mondo animale. Come può lei immaginare la razza umana, composta di milioni di persone, di famiglie, senza attaccamenti gli uni agli altri?*

Krishnamurti: Aspetti un attimo. A chi sto parlando dell'attaccamento: ai milioni di persone, oppure a lei? Capisce la mia domanda? Perché ai milioni di persone questo non interessa. Ai milioni di indiani, di sudamericani e tanti altri questo non interessa. Loro dicono «Per l'amor di Dio, datemi del cibo, abiti, un tetto, sto morendo di fame, sono malato! «. Lei invece sta dicendo «Come può chiedere lei a questi milioni di persone di non avere attaccamenti?». Non si può! Ma noi stiamo parlando di lei, giusto? Ascolti: se nella sua coscienza, che è la coscienza di milioni di persone, accade una trasformazione, allora quella trasformazione influenzerà quei milioni di persone. Allora lei avrà un diverso tipo di educazione, un diverso tipo di società, mi segue?

Naturalmente lei è attaccato a sua madre. Da bambino ha avuto bisogno di una madre e di un padre che si curassero di lei; il bambino ha bisogno di sicurezza totale, più sicurezza ha – beninteso, quella giusta – e più è felice. Ma milioni di persone vogliono la sicurezza e pensano di trovarla nell'attaccamento al proprio paese, alla propria casetta. Sono disposti a combattere contro tutto il mondo per la loro terra: questo è il loro attaccamento. Per attaccamento il cattolico è pronto a combattere il

protestante. Adesso ci occupiamo delle persone che si trovano sotto questa tenda in questo momento. Se andassi a parlare alle persone che lavorano per la strada mi direbbero: «Per favore, se ne vada, quello di cui abbiamo bisogno in questo momento è una birra! ». Ma sto parlando a voi. Siete voi in grado di cambiare il contenuto della vostra coscienza in modo da influenzare, con questa trasformazione, la coscienza dell'uomo? Guardate, le cosiddette religioni hanno parlato agli individui per migliaia di anni e la vostra coscienza ha accettato questo condizionamento in quanto cattolici o protestanti; e se siete minimamente coerenti con i contenuti di quel condizionamento, il vostro comportamento muove da lì, e la vostra coscienza ha influenzato la coscienza del mondo. Ora io dico: nella trasformazione della vostra coscienza con tutti i suoi contenuti, in questa libertà, voi disponete di un'energia immensa, che è l'essenza dell'intelligenza e quell'intelligenza opererà in ogni campo se voi siete consapevoli dell'esistenza umana totale.

Guardate quel che sta accadendo: tutti hanno bisogno di abiti, di cibo, di un tetto, ma ciò viene ostacolato dalla divisione, la divisione radicale, la divisione tra i popoli, la divisione economica, la lotta per il potere tra le nazioni. Una volta stavo parlando di questo a un eminente uomo politico, un membro del governo, e lui mi disse: «Ma caro mio, tutto questo è impossibile; è un ideale meraviglioso, ma lontano anni luce dal poter essere realizzato; mi piace quel che lei dice, ma è impraticabile. Noi dobbiamo occuparci dell'immediato! ». Mi seguite? E l'immediato è il loro potere, la loro posizione, la loro ideologia, la cosa più impraticabile e distruttiva. Tutto questo voi lo sapete. Volete dire che se tutti i politici del mondo si mettessero insieme e dicessero: «Guardate, dimenticate i vostri sistemi, dimenticate le vostre ideologie, dimenticate il vostro potere, preoccupiamoci della sofferenza umana, dei bisogni umani,

del cibo, degli abiti, della casa», volete forse dire che noi non potremmo risolvere questo problema? Certo che potremmo. Ma nessuno vuole farlo. Ognuno è preoccupato della malattia di cui soffre oggi e dell'ideologia in cui crede oggi.

Saanen, Svizzera, 16 luglio 1974

Dal Bulletin 32, 1977

Se siamo il mondo

Domanda: *Se siamo il mondo che cosa significa uscire dalla corrente e `chi' ne esce?*

Krishnamurti: Io mi chiedo se c'è qualcuno che si rende conto, non come un'idea, non come un appello romantico, ma come un fatto reale, che noi siamo il mondo: psicologicamente, da un punto di vista interno, noi siamo il mondo. Andate in India, e troverete gli stessi problemi di qui, sofferenza, solitudine, morte, ansia, dolore. Dovunque si vada, questo è il dato di fatto comune a tutta l'umanità.

Quando ascoltate questa affermazione, vale a dire che psicologicamente, da un punto di vista interno, noi siamo il mondo, la traducete in un'idea? E la capite realmente, così come quando uno spillo vi punge una coscia o un braccio capite il dolore reale che vi provoca? Voi non sapete neanche di che cosa stiamo parlando: per questo esiste il dolore. Allora, è possibile riuscire a capire nella realtà questo fatto immenso, a sentirlo come qualcosa di vitale, qualcosa di terribilmente attuale? Se sì, allora quel fatto psicologico influenza la mente, il cervello, non la nostra piccola mente resa angusta dalle preoccupazioni nazionali o familiari: influenza il cervello umano. Quando ci si rende conto di questo, ne consegue la coscienza di una grande responsabilità, senza sensi di colpa, ma un senso di grave responsabilità per tutte le cose che riguardano gli esseri umani: come si educano i figli, come ci si comporta e così via. Se ci si rende veramente conto di questa immensità – è una cosa immensa – allora quell'entità particolare che è il me diventa insignificante; tutte le piccole preoccupazioni personali diventano meschine.

Quando lo si riesce a vedere, lo si sente nel cuore e nella mente, si copre tutta la terra; si vuole proteggere tutto, perché si è responsabili.

Mi si chiede: che cosa significa uscire dalla corrente e chi ne esce? La corrente è la lotta continua e la disperazione di tutti gli esseri umani, siano essi comunisti, socialisti o imperialisti: è il terreno comune su cui tutti poggiamo. Per esserne liberi, non c'è un chi ne esce; la mente è diventata qualcosa di completamente diverso. Non è: «io ne esco»; la mente non è più lì.

Se voi provate attaccamento, ma quell'attaccamento lo eliminate, accade qualcosa di completamente diverso; non è che voi siate liberi dall'attaccamento. Tutta la vita assume una qualità diversa, un tono diverso, quando ci si rende conto di questo fatto terribile: che noi siamo l'umanità.

Ojai, California, 13 maggio 1980

Dal Bulletin 40, 1981

L’aggressività

Domanda: *Quando si osserva eliminando l’osservatore, il rimanere nel fatto, che produce un aumento dell’attenzione, determina una trasformazione? L’energia che in tal modo si crea ha una direzione?*

Krishnamurti: Purtroppo queste domande non si riferiscono alla vita reale. Ciò non significa che non vadano poste, ma ci si deve chiedere se hanno toccato realmente la nostra vita quotidiana. Domande come queste sono teoriche, astratte, qualcosa per sentito dire. Perché non guardiamo alla nostra vita e non cerchiamo di scoprire perché la viviamo in questo modo, perché siamo preoccupati, perché la mente chiacchiera all’infinito, perché non abbiamo un corretto rapporto con un altro, perché siamo crudeli? Perché la mente è così limitata, perché siamo così nevrotici? Sembra che non affrontiamo mai le domande che avrebbero delle conseguenze nella nostra vita quotidiana. Mi chiedo perché. Una domanda veramente autentica che influisce profondamente sulla nostra vita ha una vitalità molto maggiore.

Allora voglio fare una domanda: perché noi, ognuno di noi, viviamo nel modo in cui viviamo, assumendo droghe, bevendo, fumando, perseguendo il piacere e praticando l’aggressività? Perché siamo fatti così? Perché siamo aggressivi? In tutte le società della terra l’aggressività è uno dei fattori più importanti insieme alla competitività: si accompagnano l’una all’altra. Negli animali si manifesta in certe stagioni, durante l’accoppiamento, non sempre e indiscriminatamente. Un leone uccide una zebra; altri leoni

condividono con lui il pasto. In noi uomini, invece, sembra che l'aggressività abbia radici profondissime.

Perché siamo in competizione? È forse colpa di questa società o dell'educazione che abbiamo ricevuto? Non ne incolpate la società; la società è quale noi l'abbiamo fatta: in questa società, chi non è competitivo, chi non è aggressivo viene calpestato, messo da parte, guardato dall'alto in basso. Forse siamo aggressivi perché viene tanto esagerata la libertà individuale, una libertà che vuole che ci si esprima a qualsiasi costo, specialmente nella cultura occidentale? C'è la convinzione che chiunque voglia fare qualcosa lo fa; non ci si trattiene; non ci si ferma a considerare, non importa; se si ha un bisogno, si deve agire. Le conseguenze dell'aggressività le vediamo bene. Siamo aggressivi, lottiamo per lo stesso lavoro, per questo, per quello, per quell'altro ancora, facendoci la guerra l'un l'altro, tanto psicologicamente quanto fisicamente.

Questo è il modello a cui ci atteniamo e che fa parte della nostra educazione sociale. E per mandarlo in frantumi si dice che bisogna esercitare la volontà. L'esercizio della volontà è un'altra forma di io devo, un'altra forma di aggressività. Siamo aggressivi, questo è stato il modello con cui fin dall'infanzia nostra madre, nostro padre, l'educazione ricevuta, la società e i giovani intorno a noi – tutti aggressivi ci hanno segnato fin dall'infanzia. E questo ci soddisfa, ci dà piacere, lo accettiamo, e così diventiamo a nostra volta aggressivi. Poi, crescendo, qualcuno ci mostra la natura dell'aggressività, le conseguenze che ne derivano alla società, in che modo la competitività sta distruggendo gli esseri umani. E non lo dico soltanto io; anche gli scienziati stanno incominciando a segnalarlo, e quindi forse lo si accetterà perché lo dicono loro. Vengono spiegate in maniera circostanziata la ragione, la causa, la natura distruttiva della competitività e del confronto continuo. Ora, la mente che non fa confronti è un tipo di mente

completamente diverso; è una mente che possiede una vitalità molto maggiore.

Tutto questo ci viene dunque spiegato, ma nonostante ciò continuiamo a essere aggressivi, competitivi, a confrontarci con gli altri, a lottare sempre per qualcosa di più, non per qualcosa di meno; sempre per qualcosa di più. E così lo schema, il quadro di cui la mente è prigioniera si consolida.

Quando se ne sente parlare in questi termini si dice: «Devo venirne fuori, devo fare qualcosa», e questa è un’altra forma di aggressività. È dunque possibile capire profondamente l’aggressività? Non il ricordo delle conseguenze dell’aggressività: questo significa soltanto analizzare continuamente, arrivare a una conclusione e agire secondo quella conclusione; e questa non è comprensione profonda. Ma se si verifica un’intuizione istantanea, l’intero modello dell’aggressività va in frantumi.

Allora, che cosa intendete fare rispetto al vostro modo di vivere, al vostro continuo presenziare a incontri e a dibattiti con filosofi e psicologi di grido? Non diciamo mai «Guarda, io sono fatto così, fammi scoprire perché. Perché siamo feriti, perché la nostra psiche è piena di lividi? Perché dobbiamo vivere in questo modo?».

In realtà, chi ha seguito i miei discorsi da cinquant’anni e forse più e sa tutto questo a memoria non mi deve citare. Non citate; scoprite da soli. Allora nascerà un’energia più grande e diventerete più vivi.

Ojai, California, 15 maggio 1980

Dal Bulletin 40, 1981

Volontà e desiderio

Domanda: *Senza la spinta del desiderio e della volontà come ci si muove in direzione dell'autoconoscenza? Forse che l'urgenza di cambiare non fa parte della corrente del desiderio? Qual è la natura del primo passo?*

Krishnamurti: Per comprendere questa domanda non soltanto a livello superficiale ma in profondità, è necessario comprendere la natura del desiderio e della volontà e anche la natura dell'autoconoscenza. Lei mi chiede: se non si avverte la spinta, che fa parte del desiderio e della volontà, come può instaurarsi la conoscenza di sé?

In che rapporto si trovano tra loro desiderio e volontà? Come nasce il desiderio? Dapprima ci sono le sensazioni visive e tattili; poi, da quelle sensazioni, il pensiero crea un'immagine, e nasce il desiderio. Questo lo possiamo verificare da soli quando guardiamo una camicetta o un abito esposti in vetrina; una volta entrati nel negozio, nel toccare il tessuto si risveglia la sensazione tattile; dopo di che il pensiero dice: «Che bello avere questo vestito!». Il pensiero crea l'immagine di indossare l'abito e in quel momento nasce il desiderio. Questa è la sequenza: percezione, contatto, sensazione, ed è del tutto naturale, sana. Poi il pensiero si impossessa della sensazione, crea un'immagine e nasce il desiderio. La volontà è la sommatoria del desiderio, il rafforzamento del desiderio, la spinta a realizzare, a esprimere il desiderio, ad acquistare; è l'agire del desiderio, rafforzato dalla volontà.

Cosa, desiderio e volontà vanno di pari passo. Ora lei mi chiede: «Se non c'è desiderio o volontà perché si dovrebbe cercare l'autoconoscenza?». Che cos'è l'autoconoscenza?

Esaminiamo prima di tutto questo. Gli antichi greci e gli induisti parlavano di «conoscere se stessi». Che cosa significa conoscere se stessi? Si può mai conoscere se stessi? Che cosa è il sé che sembra necessario conoscere? E che cosa si intende con la parola conoscere? Io conosco Gstaad [1] perché ci ho vissuto per ventidue anni. Conosco voi perché vi vedo da ventidue anni e più. Quando uno dice «Io conosco», intende non soltanto il riconoscimento, ma anche il ricordo del volto, del nome. Avviene un’associazione mnemonica: «Ti ho incontrato ieri, ti riconosco oggi». È la memoria in azione. Così quando uno dice «Io conosco», è il passato che si esprime nel presente. Andiamo a scuola, all’università, e acquisiamo una grande quantità di conoscenze. Allora diciamo: «Sono un chimico, sono un fisico, ... sono questo, sono quello». Perciò, quando diciamo che dobbiamo conoscere noi stessi, perveniamo a una conoscenza nuova del sé, oppure ci accostiamo a esso da una base di conoscenze già acquisite? Capite la differenza? Io voglio conoscere me stesso. Mettiamo che io abbia studiato psicologia, o sia uno psicoterapeuta, oppure una persona che legge molto. Mi accosto alla comprensione del sé utilizzando queste conoscenze come griglia di riferimento? Oppure vi pervengo senza ricorrere al precedente bagaglio di conoscenze che ho su di me? Quando dico: «Devo conoscere me stesso», non ho forse già fatto la conoscenza di me attraverso nozioni passate che mi dicono in che modo devo osservarmi? È molto importante comprendere questo punto se si vuole approfondire bene la questione. Allora, poiché abbiamo una precedente conoscenza di noi stessi, utilizzeremmo quella conoscenza per comprenderci; e ciò è assurdo. È possibile mettere da parte tutto quello che si è compreso di sé attraverso una conoscenza che ci viene dagli altri – Freud, Jung, gli psicologi moderni – e osservarci come se fosse la prima volta, con occhi nuovi?

Ora lei mi chiede: «Il desiderio e la volontà sono necessari nell’osservazione di sé?». Vediamo quel che succede. Una persona ha acquisito conoscenze su di sé attraverso gli altri, anziché sulla base reale di quel che egli è. Vedete la differenza? C’è contraddizione fra quello che ho acquisito e ciò che è. E per superare questa contraddizione noi esercitiamo la volontà. Magari siamo andati dall’ultimo terapeuta di grido, che ci ha permesso una certa conoscenza di noi stessi; riportiamo a casa quella conoscenza e scopriamo che è diversa da quello che siamo. Allora inizia il conflitto: adattare ciò che mi è stato detto a ciò che sono. Per superare quel conflitto, per risolverlo o per accettarlo entrano in azione desiderio e volontà.

Ma volontà e desiderio sono proprio necessari, oppure entrano in gioco soltanto quando è necessario adattarsi a un modello, a un modello di bene? Non è forse allora che inizia il conflitto, la lotta per averne ragione, per dominarlo?

Mettersi in cerca, mettere in discussione, e quindi rifiutare completamente qualsiasi informazione che altri possano fornirci su di noi: è questo quello che faremo? No, perché è molto meno rischioso accettare l’autorità. Allora ci sentiamo al sicuro. Ma se rifiutiamo completamente l’autorità di chiunque, in che modo potremo osservare il fluire del sé, dal momento che il sé non è statico, ma è in movimento, è vivo, è in azione? Come si fa a osservare qualcosa di così terribilmente attivo, pieno di impulsi, di desideri, di ambizioni, di brame, di romanticismo? In altri termini: è possibile osservare il movimento del sé con tutti i suoi desideri e le sue paure, senza ricorrere a conoscenze che abbiamo acquisito attraverso gli altri o attraverso l’analisi di noi stessi?

Una delle attività del sé è l’avidità. Ora, quando si usa la parola avidità, a quella reazione o a quel riflesso abbiamo

già associato un ricordo precedente legato a quella reazione. Si usa la parola avidità per identificare quella sensazione, per riconoscerla, e nel momento in cui quel riconoscimento avviene, è già rafforzato e riportato alla memoria. È dunque mai possibile osservare quella sensazione, quella reazione senza ricorrere alla parola, e quindi alla precedente conoscenza che ne abbiamo? È possibile osservare quella reazione senza che avvenga un processo di riconoscimento?

È possibile osservare se stessi senza dare una direzione all'osservazione, senza fare confronti e quindi senza moventi? Ciò significa imparare qualcosa su di sé ogni volta in maniera nuova. Se approfondiamo seriamente questo punto, scopriremo che non si tratta di fare le cose un poco per volta, prima un passo poi un altro, ma di vedere la verità nello spazio di un istante: la verità del fatto che nel momento in cui ha luogo il riconoscimento non ci stiamo conoscendo affatto. Per fare questo è necessaria un'attenzione immensa, e noi siamo per lo più indolenti e pigri; coltiviamo ogni sorta di idee su quello che dovrebbe o non dovrebbe essere, e per questo affrontiamo la conoscenza di noi stessi con un terribile bagaglio di nozioni, e quindi non ci conosciamo mai.

Per dirla in parole diverse: noi siamo come il resto dell'umanità, e l'umanità in tutto il mondo soffre, conosce un'infelicità immensa, un'immensa disperazione, e incertezza, e dolore. Così, da un punto di vista psicologico, siamo come il resto dell'umanità; siamo l'umanità. Allora sorge il problema: è possibile spazzare via il contenuto della nostra coscienza, tutto quello che sappiamo di noi, che è la coscienza dell'umanità? Siamo così legati all'idea di noi stessi come individui, psicologicamente diversi dagli altri – il che non è vero – che quando affermiamo: «Devo conoscere me stesso», intendiamo dire:»Devo conoscere la mia piccola cellula»; e quando si va a indagare, quella piccola cellula è

niente. Ma la verità reale è che noi siamo l'umanità, siamo tutta l'umanità. Indagare in questo enorme complesso della mente umana significa leggere la propria storia personale. Noi siamo la storia, e se sappiamo leggere il libro, incominciamo a scoprire la natura di noi stessi, la natura di questa coscienza che è la coscienza di tutti gli esseri umani.

Saanen, Svizzera, 23 luglio 1980

Dal Bulletin 40, primave-raestate 1981

Dove la conoscenza non è necessaria

Domanda: *Come si traccia la linea di demarcazione tra la conoscenza che deve essere utilizzata e quella che deve essere abbandonata? Che cos'è che determina la decisione?*

Krishnamurti: Lei mi chiede dove vada tracciata la linea di demarcazione tra la conoscenza necessaria a diventare ingegnere, falegname, idraulico e la conoscenza di sé, delle ferite, delle ambizioni personali, là dove sembra che noi abbiamo registrato una conoscenza con conseguente danno. Dove tracciare dunque la linea di demarcazione tra le une e le altre, e che cos'è che determina la decisione?

Riesce a cogliere uno dei fattori in questa domanda, e cioè: come noi tutti dipendiamo dalle decisioni? Io decido di andare qui e non lì. Su che cosa si basa questa decisione? Faccia bene attenzione: sul piacere, cioè a dire sulla mia conoscenza passata, sul piacere o sul dolore passato, sul ricordo passato delle cose che dice: «Non lo fare più», oppure: «Fallo ancora». Ciò significa che nella decisione c'è l'elemento della volontà. La volontà è il configurarsi accumulato, concentrato del desiderio. Giusto? Il desiderio che dice: «Devo fare questo», ma io lo chiamo volontà. Abbiamo già affrontato la questione del desiderio, e quindi non mi dilungherò oltre. Sto dicendo che la volontà è un elemento importante nella decisione, e noi siamo condizionati da questa tradizione. Noi stiamo mettendo in discussione quell'azione perché la volontà, che è sostanzialmente desiderio, è un fattore discriminante: la volontà di riuscire, la volontà di fare qualcosa a cui mia moglie è contraria, il ime e il non-me, e così via.

Esiste dunque un modo di vivere – la prego ascolti bene – dove la volontà non entra in gioco? Un modo di vivere dove non esiste conflitto, dal momento che il conflitto, ovviamente, esiste fintanto che io esercito la volontà? Allora cerchiamo di vedere se è possibile.

Lei mi ha chiesto come si fa a tirare la linea di demarcazione tra il fattore che accumula le conoscenze necessarie per svolgere un'attività professionale e il fattore non registrante della psiche: la non registrazione delle lusinghe, delle prepotenze, delle ferite, degli insulti subiti e così via. Come fare a tracciare una linea di demarcazione fra questi due elementi? Non dovete tracciare nessuna linea di demarcazione. Nel momento stesso in cui lo fate avete creato una separazione, e state preparando un conflitto fra registrazione e non registrazione. Allora chiedete: «Come, non devo registrare? Ho ricevuto un insulto personale, come posso non registrare quell'insulto oppure quel complimento?» (Complimento e insulto sono infatti la stessa cosa, essendo le due facce della stessa medaglia). Nell'ambito della tecnologia, registrare le nozioni è indispensabile; ma anche quando voi mi insultate il mio cervello registra immediatamente l'insulto. Perché? Perché quell'insulto deve essere portato avanti un giorno dopo l'altro? E nel ricordo di quell'insulto, quando vi incontrerò di nuovo mi vendicherò.

Ora, è possibile riuscire a non registrare nessun elemento psicologico? Capite la mia domanda? Mia moglie – se sono sposato – quando arrivo a casa stanco dall'ufficio mi risponde sgarbatamente: anche lei ha avuto una giornata faticosa con i bambini turbolenti, e quindi dice qualcosa di violento. Poiché sono stanco e quando torno a casa voglio un po' di pace, registro immediatamente il fatto. Quel che chiedo è se è possibile non registrare affatto quell'incidente. Altrimenti costruisco un'immagine di lei, e lei si costruisce un'immagine di me, e in questo modo il

rapporto si svolge tra immagini e non tra noi. Allora, è possibile non registrare? Il processo di registrazione rinforza, dà vitalità a un centro che è il me. Questo è ovvio. L'unica possibilità per non registrare un evento, a prescindere da quanto si possa essere stanchi, è prestare attenzione al momento in cui mia moglie o io siamo sgarbati, perché, come ho spiegato l'altro giorno parlando della meditazione, dove c'è attenzione l'evento non viene registrato.

Guardate dunque la verità di questo fatto: a un certo livello le conoscenze vi servono, mentre a un altro livello non ne avete affatto bisogno. Guardate la verità di questo fatto: quale libertà vi porta. Questa è vera libertà. Giusto? Se lo capite profondamente non traccerete nessuna linea di demarcazione e non prenderete decisioni. Niente verrà registrato.

Saanen, Svizzera 29 luglio 1981

Dal Bulletin 45, 1983

Non chiedete aiuto

Domanda: *Ho studiato, sono stato in Asia, ho parlato con la gente di quei posti; ho cercato di andare al di là della superficialità delle religioni e di addentrarmi in qualcosa che mi sento nelle ossa – benché io sia un uomo di logica – qualcosa di profondamente misterioso e sacro. Eppure non mi sembra di riuscire a coglierlo. Mi può aiutare?*

Krishnamurti: Dipende con chi lei ha cercato di discutere. Vogliamo approfondire questa domanda?

Io mi chiedo perché lei sia andato in Asia, se non per fare commercio. Non è raro infatti che la gente che si reca in quei luoghi a scopo religioso faccia semplicemente del commercio: voi mi date una cosa e io ve ne dò un’altra in cambio. Forse che lì c’è la verità e qui no? Forse che la verità va trovata attraverso le persone, attraverso un guru, attraverso una via, un sistema, attraverso un profeta, un salvatore? O è vero che la verità non ha vie?

C’è una meravigliosa storia indiana di un ragazzo che lascia la casa in cerca della verità. Si reca presso diversi insegnanti, percorrendo senza sosta varie regioni del paese, e ogni maestro dice una cosa diversa. Dopo molti anni, ormai vecchio, dopo aver cercato a non finire, chiesto, meditato, assunto certe posture, respirato in maniera corretta, digiunato; dopo aver rinunciato alla sessualità e altro ancora, fa ritorno alla sua vecchia casa. Appena apre la porta, eccola: la verità è lì. Capite? Voi mi direte: «La verità non sarebbe stata lì se lui non avesse girovagato per ogni dove». È un’osservazione acuta. Ma se non capite che la verità non va cercata non cogliete la bellezza della storia. La verità non è qualcosa da raggiungere, di cui fare

esperienza, da trattenere. Esiste per coloro che riescono a vederla. Ma noi per lo più non facciamo che cercare, passando da un capriccio a un altro, da un eccitamento a un altro, sacrificandoci – conoscete bene tutte le assurdità che si vanno dicendo – pensando che il tempo ci aiuterà a pervenire alla verità. Ma il tempo non lo farà.

Quindi il problema è: io sono un uomo razionale, eppure sento che esiste qualcosa di profondamente misterioso, che tuttavia non riesco a cogliere. Posso comprenderlo, posso vederlo in maniera logica, ma non riesco a possederlo nel cuore, nella mente, ad averlo negli occhi, nel sorriso. Lei dice: «Mi aiuti». Se permette che glielo dica, non chieda aiuto a nessuno, perché tutto il travaglio è dentro di lei, tutto il mistero è dentro di lei, se mai esiste un mistero. Tutto ciò per cui l'uomo ha lottato, tutto quel che ha cercato, trovato, scartato come illusione, tutto fa parte della vostra coscienza. Quando voi chiedete aiuto – perdonatemi se lo sottolineo nella maniera più rispettosa, non certo con cinismo – quando voi chiedete aiuto, chiedete di ricevere qualcosa dall'esterno, da un altro. Come sapete che l'altro possiede quella verità? A meno che voi non la possediate personalmente non saprete mai se lui la possiede o no.

Pertanto la prima cosa è – lo dico con grande affetto, con grande sollecitudine – ve ne prego, non chiedete aiuto. Se lo farete, preti, guru, interpreti, tutti vi sommergeranno con le loro effusioni. Al contrario, se considerate il problema, il problema è questo: da sempre l'uomo ha cercato qualcosa di sacro, qualcosa che non sia corrotto dal tempo, da tutti i travagli del pensiero; lo ha cercato, lo ha desiderato disperatamente, si è sacrificato, si è torturato fisicamente, ha digiunato per settimane, senza trovarlo. Allora viene qualcuno e dice: «Te lo faccio vedere io, io ti aiuterò». A quel punto siete perduti. Ma quando chiedete se esiste qualcosa di profondamente misterioso, di sacro, il mistero esiste soltanto come concetto; se lo scoprite non è più un

mistero. La verità non è un mistero, è qualcosa che va molto al di là del concetto di mistero.

E allora che cosa dobbiamo fare? Io sono un essere umano, posso ridere, posso piangere, ma sono un uomo serio. Ho indagato tutti gli aspetti della religione, e ne riconosco la superficialità, insieme a quella dei guru, delle chiese, dei templi, delle moschee, dei predicatori. Se ho visto la reale superficialità di uno di loro ho visto quella di tutti. Non devo vagliarli tutti quanti. E allora che cosa devo fare? C'è niente che possa essere fatto? Chi è colui che fa? E che cos'è che deve essere fatto? Ve ne prego, seguitemi passaggio per passaggio, se vi interessa. Riuscite a estirpare da voi tutta la vostra superficialità insieme a tutti gli ornamenti, le immagini e le cose insensate a cui fate ricorso? Riuscite a estirpare da voi tutto questo e a rimanere soli? Perché dobbiamo restare soli. La solitudine è una cosa, essere soli è un'altra. La solitudine ha in sé la qualità dell'isolamento. Voi potete camminare nella foresta ed essere soli, oppure camminare nella foresta provando il senso della solitudine. Quel sentimento è completamente diverso dal sentimento di essere soli. Ora, che cosa devo fare? Ho meditato, ho seguito diversi sistemi, diverse pratiche e ne riconosco la superficialità.

Se permettete, vi racconto una storia. Mi trovavo a Bombay e stavo parlando a una folla immensa; il giorno successivo venne da me un uomo. Era una persona anziana, con i capelli bianchi, la barba bianca, e mi raccontò la seguente storia. Era stato un giudice famoso in India, un avvocato con una posizione sociale elevata, con famiglia, figli, molto rispettato e così via. E una mattina si disse: «Io giudico gli altri: criminali, imbroglioni, ladri, malversatori, uomini d'affari e politici, ma non so che cos'è la verità. Come posso giudicare se non so cos'è la verità?». Così abbandonò la professione, si allontanò dalla famiglia e andò nella foresta a meditare. È una tradizione tra le più antiche,

in India, oggi ancora molto rispettata, che quando un uomo rinuncia al mondo, ovunque vada nel territorio indiano deve ricevere abiti, cibo e rispetto. Non fa parte di una confraternita organizzata di monaci. È solo. Quell'uomo si ritirò dunque nella foresta, e mi disse di aver meditato per venticinque anni. Ora, dopo avermi ascoltato parlare la sera precedente, disse: «Sono venuto a dirle quanto profondamente io mi sia ipnotizzato, come, in questa ipnosi, io mi sia ingannato». Un uomo che ha meditato per venticinque anni e che riconosce di essersi ingannato; capite la natura di un essere umano che lo ammette?

Perciò, eccomi qui, un uomo serio, con una certa quantità di tempo libero, che non segue nessuno, perché chiunque si segua, è la fine. Ve ne prego, capitelo! È la fine del vostro penetrare in ciò che è eterno. Solo voi dovete essere luce a voi stessi. Io mi rendo conto che così non seguo nessuno, che non seguo neanche nessun culto, nessun rituale, e che tuttavia ciò che è eterno ancora mi sfugge, non è nel mio respiro, nei miei occhi, nel mio cuore. E allora che cosa devo fare?

Prima di tutto può il cervello liberarsi del centro, che sono io? Capite la mia domanda? Può il mio cervello liberarsi del me, del sé? Anche se questo sé è superlativo o ultrasuperlativo, è pur sempre il sé. Per dirla in parole semplici, può esistere un totale dissolvimento dell'egoismo? Il centro del sé è molto astuto: può pensare di essere sfuggito a qualsiasi forma di egoismo, a qualsiasi preoccupazione sulla propria entità, sul proprio divenire, e tuttavia, in maniera molto sottile, molto profonda, il sé sta tirando fuori un tentacolo. Perciò è necessario scoprire personalmente se può esistere una totale libertà dall'egoismo, che è un'attività tutta centrata sul sé. Questa è meditazione: trovare una maniera di vivere in questo mondo senza essere egoisti, centrati su di sé, senza praticare un'attività egocentrica, senza un orientamento

egocentrico. Se vi è un'ombra di tutto questo, una tendenza a questo, allora siete perduti. Perciò è necessario avere una consapevolezza estrema di ogni movimento del pensiero.

È una cosa molto semplice, non la rendete complicata. Nel momento in cui siete arrabbiati, quel sentimento non lo conoscete neanche. Ma quando lo analizzate potete osservarne l'insorgere, come pure l'insorgere della brama, dell'invidia, dell'ambizione, dell'aggressività. Guardatelo nel momento in cui insorge, non dopo che è passato, capite? Se lo guardate nel momento in cui insorge, svanisce. Così il cervello può essere consapevole dell'insorgere del pensiero, e quella consapevolezza è attenzione. Non la soffocate, non la distruggete, non la accantonate, siate semplicemente consapevoli del sentimento. Non conoscete la sensazione del montare dell'ira oppure del desiderio sessuale? Naturalmente sì. Nel momento in cui si manifesta, siatene completamente consapevoli, e con quella consapevolezza, con quell'attenzione al movimento del me, il mio desiderio, la mia ambizione, la mia mira egoistica svaniscono. Questa consapevolezza è assolutamente necessaria affinché non esista neanche una minima particella, neanche un'ombra di questo me, perché il me è separato. Abbiamo detto tutto. Questa dunque è la prima cosa che dovete capire: non il controllo del corpo, non una respirazione speciale, non lo yoga; liberatevi di tutto questo. Allora avrete un cervello che non agisce in maniera parziale, ma totale.

L'altro giorno ho sottolineato che noi non funzioniamo con tutti i nostri sensi, ma solo parzialmente. La parzialità, la ristrettezza dà spazio al sé, naturalmente. Non intendo scendere nei particolari; siete in grado di farlo da soli. Quando osservate la montagna, gli alberi, il fiume, il cielo azzurro, la persona che amate con tutti i vostri sensi, il sé non esiste. Non c'è il me che sta sentendo tutto questo, e ciò significa un cervello che non funziona come dentista, come studioso, come manovale, come astronomo, ma un

cervello che funziona come un tutto. Questo può accadere soltanto quando il cervello è completamente tranquillo, in modo che non esista ombra del sé, ma l'assoluto silenzio della mente: non il vuoto, che traduce un significato errato. Il cervello della maggior parte della gente è vuoto comunque. Ma soltanto un cervello che non è ingombrato da niente, neanche da Dio, è silenzioso, pieno di vitalità, e quel cervello possiede un grande senso dell'amore, della compassione, che è intelligenza.

Saanen, Svizzera, 3 agosto 1981

Dal Bulletin 47, 1984

Che cosa si prefiggono le scuole Krishnamurti

Domanda: *Spesso lei ha detto che nessuno può mostrare la via che porta alla verità. E tuttavia si dice che le sue scuole aiutano chi le frequenta a capirsi. Non è una contraddizione? Così non si crea un'atmosfera da élite?*

Krishnamurti: Ho detto che non esiste una via che porta alla verità, e che nessuno può condurre un altro alla verità. L'ho ripetuto molto spesso negli ultimi sessant'anni. Poi, con l'aiuto degli altri, ho fondato delle scuole in India, qui in Inghilterra e in America. Lei mi chiede: non si sta forse contraddicendo, dal momento che in tutte queste scuole insegnanti e studenti cercano di capire il proprio personale condizionamento, educandosi non soltanto secondo i programmi accademici, ma anche cercando di comprendere il condizionamento a cui sono sottoposti, la loro vera natura, la loro psiche nella sua totalità? Io non vedo nessuna contraddizione.

Fin dai tempi degli antichi greci e dell'antica India le scuole sono state luoghi di apprendimento. Si impara dove c'è tempo libero. Vi prego, seguitemi un attimo. Voi non potete imparare se non avete tempo libero, vale a dire tempo per voi stessi, tempo per ascoltare gli altri, tempo per indagare. Quel luogo è la scuola. Le scuole moderne in tutto il mondo coltivano semplicemente una parte del cervello, che è impegnata ad acquisire conoscenza, tecnologia, scienze, biologia, teologia e altre cose del genere. Si preoccupano soltanto di educare una particolare area del cervello che incamera una grande quantità di conoscenze, conoscenze esterne. Quella conoscenza può

essere usata con abilità per guadagnarsi da vivere, oppure in maniera maldestra, a seconda delle persone. Scuole di questo genere esistono da migliaia di anni.

Nelle nostre scuole stiamo sperimentando qualcosa di completamente diverso. Stiamo cercando non solo di educare secondo un programma accademico, ma anche di coltivare una comprensione, una capacità di indagine dell'intera struttura psicologica degli esseri umani. Gli studenti arrivano già condizionati, e dunque questa è la prima difficoltà. Non solo dobbiamo aiutarli in senso generale a decondizionarsi, ma anche a indagare a un livello molto più profondo. Questo è ciò che tentano di fare le scuole che si rifanno a me. Forse ci riusciranno e forse no. Ma poiché si tratta di un compito difficile, è necessario tentare, non seguire sempre la via più facile. È una materia difficile in cui impegnarsi, ma non crea un'élite. Che cosa c'è che non va in un'élite? Volete che tutto e tutti vengano ridotti a un minimo comune denominatore? Questo è uno dei guai della cosiddetta democrazia.

Quindi, per quanto posso vedere, non esiste contraddizione. La contraddizione esiste soltanto quando un momento si afferma una cosa e il momento successivo la si contraddice. Ma qui sto dicendo che nessuno può guidarvi alla verità, all'illuminazione, al giusto tipo di meditazione, al retto comportamento, nessuno, perché ciascuno di noi è responsabile di se stesso, e non dipende da nessun altro. In tutte queste scuole stiamo cercando di coltivare una mente, un cervello olistico, acquistando le conoscenze per agire nel mondo, ma senza trascurare la natura psicologica dell'uomo, perché questo è di gran lunga più importante della carriera accademica. Per acquisire la capacità di guadagnarsi da vivere in questo mondo, in questa civiltà – di qualunque civiltà si tratti – sembra necessario un certo tipo di educazione, e la maggior parte delle scuole in Oriente e in Occidente trascurano l'altro

aspetto, che è molto più profondo e più importante. Ma qui stiamo cercando di fare entrambe le cose, e questo, nelle altre scuole, non viene fatto. Può darsi che avremo successo, così speriamo, ma può darsi anche di no. Questo è quel che stiamo cercando di fare. Non c'è contraddizione.

Brockwood Park, Inghilterra, 1 settembre 1981

dal Bulletin 46, 1984

Ergersi contro la società

Domanda: *Nel suo primo discorso lei ha parlato di resistere contro la società corrotta e immorale, come una roccia che si erge in mezzo a un fiume. Trovo che ciò crea confusione perché per me la roccia significa chiamarsi fuori e chi si chiama fuori nella vita non ha bisogno di ergersi contro niente e contro nessuno. Un chiarimento e una risposta da parte sua sono per me molto importanti.*

Krishnamurti: Prima di tutto c’è da chiedersi se sappiamo a quale livello, a quale profondità stiamo usando la parola corruzione. Che cosa significa questa parola? C’è la corruzione fisica: l’inquinamento dell’aria nelle città, nei centri abitati. Gli esseri umani stanno distruggendo i mari, hanno ucciso più di cinquanta milioni di balene, stanno uccidendo i piccoli delle foche. Poi c’è la corruzione politica, quella religiosa, e così via. In tutto il mondo, dovunque si vada, qualunque cosa si osservi, con chiunque si parli, si vede corruzione ovunque, e ancor più, purtroppo, in questa parte del mondo: qui ci si passa denaro sotto banco; se si vuole comprare un biglietto bisogna pagare una bustarella. La parola corrompere significa fare a pezzi. Ma ovunque la corruzione è essenzialmente corruzione del cervello e del cuore. Quindi dobbiamo specificare se stiamo parlando di corruzione economica, burocratica e politica, o della corruzione del mondo religioso che rigurgita di ogni sorta di superstizioni: soltanto un mucchio di parole che hanno perso ogni significato, la ripetizione di rituali e cose del genere. Non è forse anche questa corruzione? Non sono forse gli ideali una forma di corruzione?

Mettiamo ad esempio che voi coltiviate degli ideali di non violenza. Poiché siete violenti, pur coltivando ideali di non violenza, nel perseguire quegli ideali siete violenti. Non è dunque un cervello corrotto quello che non bada all’azione che compie per mettere fine alla violenza? E non è corruzione quando non c’è amore, ma soltanto piacere, che è sofferenza? In tutto il mondo la parola amore viene pesantemente caricata ed è stata associata al piacere, all’ansia, alla gelosia, all’attaccamento. Non è forse corruzione tutto questo? E anche l’attaccamento, non è corruzione? Quando siamo attaccati a un ideale, a una casa, a una persona, le conseguenze sono ovvie: gelosia, ansia, possessività; tutto questo e altro ancora. Quando indagate sull’attaccamento, non scoprite che è corruzione?

Riguardo poi alla sua domanda sulla similitudine della roccia che si erge in mezzo all’acqua, non spinga la similitudine troppo lontano. Una similitudine è una descrizione di quanto sta accadendo. Ma se lei dà troppo valore alla similitudine perderà la portata di quanto accade nella realtà.

La società in cui viviamo è basata essenzialmente sul rapporto reciproco. Se in questo rapporto non c’è amore, ma soltanto reciproco sfruttamento, reciproca convenienza, ciò provocherà inevitabilmente, in modi diversi, corruzione. Allora che cosa intende fare, lei, al riguardo? Il nostro è un mondo meraviglioso – la bellezza del mondo, la bellezza della terra, la straordinaria qualità di un albero – e noi stiamo distruggendo la terra così come stiamo distruggendo noi stessi. Allora, come intende agire lei, in quanto essere umano che vive in questo mondo? Provvederemo, ciascuno di noi, a far in modo di non essere corrotti? Se il rapporto che abbiamo gli uni con gli altri è distruttivo, se è una battaglia costante, se è lotta, dolore, disperazione, inevitabilmente creeremo un ambiente che esprimerà quel che noi siamo. Allora, che cosa intendiamo

fare in proposito, che cosa intende fare, ciascuno di noi? Questa corruzione, questa mancanza di integrità, è un'astrazione, un'idea, oppure è una realtà che intendiamo cambiare? Sta a voi farlo.

Domanda: *Esiste quella cosa che chiamiamo trasformazione? Che cos'è che deve essere trasformato?*

Krishnamurti: Quando lei osserva, vede il sudiciume per le strade, vede in che modo si comportano i politici, osserva il suo atteggiamento verso sua moglie, i suoi figli e così via, qui sta la trasformazione. Mi capisce? Introdurre un certo tipo di ordine nella vita quotidiana, questo è trasformazione; non è qualcosa di straordinario, fuori di questo mondo. Quando noi non pensiamo in maniera chiara, obiettiva, razionale, esserne consapevoli significa cambiare e mandare in frantumi quel mondo. Questo è trasformazione. Se siete gelosi, guardate quella gelosia, non datele il tempo di germogliare, cambiatela immediatamente. Questo è trasformazione. Quando siete avidi, violenti, ambiziosi, quando cercate di diventare dei santi, guardate in che modo tutto questo sta creando un mondo di inutilità impressionante. Io non so se voi ne siete consapevoli. La competizione sta distruggendo il mondo. Il mondo sta diventando sempre più competitivo, sempre più aggressivo; se voi lo cambiate sull'istante, questo è trasformazione. Se poi approfondite il problema, vi sarà chiaro che il pensiero nega l'amore. Noi dobbiamo quindi scoprire se è possibile mettere fine al pensiero, mettere fine al tempo, non costruirci intorno una filosofia, non discutere, ma scoprire. Questo è veramente trasformazione, e se andate ancor più in profondità, la trasformazione non significa mai un pensiero di divenire, non significa mai confrontare; è essere assolutamente niente.

Domanda: *Io penso che i santi hanno creato idoli e storie per insegnare all'uomo a condurre una vita buona e*

corretta. Come fa lei a dire che tutto questo non ha senso?

Krishnamurti: C'è bisogno di rispondere a una domanda come questa? Prima di tutto chi è il santo: l'uomo che lotta per diventare qualcosa? L'uomo che rinuncia al mondo? Un uomo così non sta rinunciando al mondo, il mondo è lui. Può essere rabbioso e controllare la sua rabbia, ma dentro ribolle d'ira. Magari si tortura, magari è anche un po' nevrotico, ma ben presto voi incominciate a venerarlo. Un giorno a Benares arrivò un sannyasi col suo abito da monaco, si sedette sotto un albero con un bastone in mano e cominciò a gridare. Nessuno gli prestò attenzione per quattro o cinque giorni. lo guardavo da una finestra a Rajghat. [2]. Poi sopraggiunse un'anziana signora e gli diede un fiore. Pochi giorni dopo intorno a lui c'era una mezza dozzina di persone. A quel punto, ha una ghirlanda. Quindici giorni dopo diventa un santo. Io non so se ve ne rendete conto. In Occidente un uomo lievemente disturbato viene ricoverato in un ospedale psichiatrico. Qui diventa un santo. Non sono cinico, non sono crudele, insolente, ma questo è quel che accade. Un sannyasi non è più un sannyasi, sta semplicemente seguendo una tradizione. E poi i santi, con le loro storie, i loro idoli, i loro ideali hanno mai creato un mondo diverso, una società buona, un essere umano buono? Il risultato di tutto questo siete voi. Forse che siamo esseri umani buoni? Buoni nel senso di totali, non frammentati, non spezzettati, buoni anche nel senso di santi? Non voglio dire comportarsi bene o essere gentili; questo è soltanto una parte. Buono implica un essere umano non scisso, non frammentato, armonioso. Dopo tutte le migliaia di anni di santi, di Upanishad e di Gita, lo siamo? O siamo semplicemente come chiunque altro? Noi siamo l'umanità. Essere buoni non è seguire. Essere buoni significa essere capaci di capire il movimento della vita nella sua totalità.

Domanda: *Lei dice che se un individuo cambia può trasformare il mondo. Mi permette di dire che nonostante la sua sincerità, il suo amore e le sue affermazioni veritiere, e, nonostante quel potere che non può essere. descritto, il mondo non ha fatto che andare di male in peggio? Esiste il destino?*

Krishnamurti: Che cos'è il mondo? Che cos'è l'individuo? Che cosa hanno fatto gli individui, nel mondo, che ha influenzato il mondo? Hitler ha influenzato il mondo, Mao Tse Tung ha influenzato il mondo, Stalin ha influenzato il mondo, e così pure Lenin, e così pure tutti i guerrafondai. Sembra ovvio. La storia è piena di guerre. La storia degli ultimi cinquemila anni registra una guerra all'anno in una parte o nell'altra del mondo. Ciò ha influenzato milioni di persone. Ma anche il bene ha influenzato il mondo. Da una parte avete il Buddha; anche lui ha influenzato la mente umana, il cervello umano in tutto l'Oriente. Così, quando noi parliamo di cambiamento individuale e ci chiediamo se il cambiamento di un individuo porterà una qualche trasformazione nella società, penso che si tratti di una domanda sbagliata. Siamo veramente e realmente preoccupati della trasformazione della società, di una società corrotta, immorale, fondata sulla competizione e sulla crudeltà? Questa è la società in cui noi stiamo vivendo. Siete veramente profondamente interessati a cambiarla, anche come esseri umani singoli? Se lo siete, allora dovete indagare che cosa è la società. È soltanto una parola, un'astrazione, oppure una realtà? È una realtà o è un'astrazione del rapporto umano? La società è il rapporto umano. Quel rapporto umano con tutte le sue complessità, le sue condizioni, i suoi odi, potete modificarlo radicalmente? Sì, potete farlo. Potete smettere di essere crudeli, con tutto quello che si accompagna alla crudeltà. Quale è il vostro rapporto tale è il vostro ambiente. Se il vostro rapporto è possessivo e centrato su voi stessi, voi vi

state creando intorno qualcosa che sarà altrettanto distruttivo. Voi siete individui e siete anche tutta l'umanità. Non so se ve ne rendete conto.

Domanda: *Spesso lei passa dalla mente al cervello. C'è differenza tra le due cose? In caso affermativo, che cos'è la mente?*

Krishnamurti: Temo si tratti di un lapsus. Io sto parlando del cervello. Lei vuole sapere che cos'è la mente. La mente è diversa dal cervello? La mente è qualcosa che non ha niente a che fare con il cervello? Non è forse la mente il risultato del tempo? Prima di tutto, per comprendere che cos'è la mente dobbiamo avere molto chiaro in che modo funziona il nostro cervello, non secondo gli specialisti, non secondo i neurologi, non secondo quelli che hanno studiato a lungo questo organo nei topi, nei piccioni e così via; noi stiamo studiando – ciascuno di noi sta studiando – la natura del nostro cervello: in che modo pensiamo, che cosa pensiamo, in che modo agiamo, qual è il nostro comportamento, quali sono le nostre reazioni immediate e spontanee. Ne siamo consapevoli? Siamo consapevoli che il nostro pensiero è prigioniero in un solco angusto, che il nostro pensare è meccanico e si snoda lungo certe particolari tendenze di attività, che la nostra educazione è condizionata dallo studio motivato da una carriera? Ora gli scienziati dicono che il pensiero è l'essenza del cervello, che è esperienza, conoscenza, memoria, azione. Arrivano a questo! Abbiamo ripetuto all'infinito che il pensiero è un processo materiale. Non c'è niente di sacro nel pensiero e qualunque cosa esso crei, sia meccanicamente, sia idealisticamente o proiettando un futuro nella speranza di realizzare un certo tipo di felicità e di pace, è tutto movimento del pensiero. Siamo consapevoli di questo, del fatto cioè che quando ci rechiamo in un tempio non seguiamo niente altro che un processo materiale? Potrà non piacervi sentirlo dire, ma è così. L'architettura del tempio, la

moschea, la chiesa, e tutto quanto in essi contenuto è il risultato del pensiero. Realmente consapevoli di questo, ci stiamo muovendo in una direzione completamente diversa?

Accettare la tradizione vi rende la mente ottusa, stupida all'eccesso, anche se leggete all'infinito la Gita. Voi vi aggrappate alla tradizione, questo è quel che accade sia in Oriente che in Occidente. Riuscite a mettere fine a tutto questo dentro di voi, oppure siete troppo ottusi, troppo abituati alla confusione, all'infelicità? Dobbiamo dunque comprendere molto chiaramente l'attività del cervello, che è l'azione della nostra coscienza, che è l'attività del mondo psicologico nel quale viviamo. Tutto questo – il cervello, la coscienza, il mondo psicologico – è una cosa sola. Volete metterlo in discussione? Probabilmente non ci avete neanche mai pensato. È molto importante comprendere che cos'è la mente, comprendere che cosa sono le attività del pensiero, che hanno creato i contenuti della nostra coscienza e il mondo psicologico nel quale viviamo. Questo fa parte del pensiero: la struttura che il pensiero ha costruito nell'uomo, il me e il non me, il noi e il loro, le liti, le battaglie fra esseri umani. E il cervello si è evoluto nel tempo, si è evoluto nell'arco di milioni di anni, accumulando conoscenza, esperienza, memoria e così via. È il risultato del tempo. Non c'è da metterlo in discussione. E l'amore, la compassione con la sua intelligenza, è il risultato, il movimento del pensiero? Capisce la mia domanda? È capace lei di coltivare l'amore?

Domanda: *Studio ragioneria. Anche se ho capito ogni parola da lei pronunciata, il messaggio rimane vago. Che cosa devo fare per comprenderlo appieno?*

Krishnamurti: Non lo capisca, il mio messaggio! Io non sto portando un messaggio. Sto mettendo in luce la vostra vita, non la mia, non il mio messaggio. Sto mettendo in luce il vostro modo di vivere, quella che è la vostra vita

quotidiana, e di questo non si prende atto volentieri. Non siamo disposti ad addentrarci nei nostri dolori, nelle nostre torture, ansie, solitudine, depressione, nel nostro desiderio di realizzazione, di diventare qualcuno. Non ci piace guardare in faccia tutto questo, e vogliamo essere guidati da qualcuno – anche da me – e desideriamo comprendere il messaggio della Gita o di qualche altro libro privo di senso. Io non faccio che ripetervi che agisco come uno specchio in cui voi potete vedere l'attività del vostro sé individuale. E per osservare bene dovete metterci molta attenzione. Se vi interessa, dovete ascoltare, ascoltare e scoprire l'arte dell'ascolto, l'arte del vedere, l'arte dell'apprendere. È tutto qui, come un libro. E il libro siete voi. Il libro dell'umanità siete voi. Spero che lei veda la verità di tutto questo. Lei non ha voglia di leggere quel libro; lei vuole che qualcuno glielo racconti o l'aiuti ad analizzarlo, quel libro, a comprenderlo. Allora vi inventate un prete, un guru, uno yogi, un sannyasi che vi dirà tutto su quel libro, e così facendo fuggite da voi stessi. Riuscite a leggerlo, questo libro così antico, che contiene tutta la storia dell'umanità che voi siete? Riuscite a leggerlo attentamente, parola per parola, senza distorcerlo, senza prendere un capitolo e tralasciare gli altri, senza estrapolare una frase e meditarvi sopra? Riuscite a leggere tutto il libro? Quel libro lo si deve leggere tutto intero, capitolo per capitolo, pagina per pagina, impiegando molto tempo, l'intera vostra vita, oppure pensate che ci sia un modo per leggerlo tutto con un solo colpo d'occhio? Capite la mia domanda? Come è possibile leggere questo libro che è il me, che è il voi, che è l'umanità con tutta l'esperienza di infelicità, di sofferenza, di confusione, di mancanza di integrità e tutto il resto? Come è possibile leggerlo con un colpo d'occhio, anziché non nell'arco dei mesi? Il libro siete voi, e se dedicate tempo al libro, il tempo lo distruggerà; è proprio il tempo che lo distruggerà perché il nostro cervello funziona nel tempo. È quindi necessario avere la capacità di ascoltare quel che il

libro – tutto il libro – dice, di vedere chiaramente, il che significa che il cervello è così vigile, così straordinariamente attivo da impegnare tutta la sua attività globale. Riuscite a osservarvi nello specchio, nel libro, in quel libro che siete voi, completamente, in un istante? Allora vedrete che il libro è niente. Mi chiedo se riuscite a capire. Voi potete leggere il libro dalla prima all'ultima pagina e potete scoprire che non contiene niente. Capite quel che sto dicendo? Significa essere niente, non diventare. Il libro è il divenire, la storia del divenire. Perciò se esaminate voi stessi, se guardate in voi stessi, che cosa siete? Un'apparenza fisica: bassi, alti, con la barba o senza barba, uomini o donne con tutte le capacità affinate, con tutte le loro mete grossolane. È tutto un movimento nell'ambito del diventare qualcuno, non è vero? Diventare che cosa: un uomo d'affari che guadagna di più, un santo? Quando un uomo cerca di diventare un santo non è più un santo, è soltanto prigioniero nel solco della tradizione. Voi potete dunque dare uno sguardo al libro e vedere che non è assolutamente niente, e vivere in questo mondo senza essere niente. Mi capisce? No, lei non mi capisce. Così, signore e signori, voi ascoltate tutto questo e forse, se mi seguirete, lo ascolterete ogni volta detto con parole diverse, in diversi contesti, con frasi diverse: ma giungere alla completa comprensione dentro di noi è molto più importante di qualsiasi altra cosa nella vita, perché stiamo distruggendo il mondo. Noi non abbiamo amore, non abbiamo cura. Io dunque non ho messaggi; il messaggio siete voi. Io sto soltanto indicando.

Madras, India, 1981

Dal Bulletin 42, 1982

Come affrontare la vita

Domanda: *Noi ci ritroviamo a vivere nella paura della guerra, di perdere il lavoro, se lo abbiamo, nella paura del terrorismo, della violenza dei nostri figli, dell'essere all'assoluta mercé di politici inetti. Come affrontare la vita qual è oggi?*

Krishnamurti: Come affrontarla? Si deve dare per scontato che il mondo sta diventando sempre più violento: è ovvio. Le minacce di guerra, anche quelle sono ovvie, come pure il fenomeno molto strano che i nostri figli stanno diventando violenti. Ricordo una madre venuta a trovarmi in India qualche tempo fa. Nella tradizione indiana, le madri sono tenute in grandissimo rispetto; questa madre era quindi inorridita perché, diceva, i suoi figli l'avevano picchiata: una cosa inaudita in India. Questa violenza si sta dunque diffondendo in tutto il mondo. E c'è la paura di perdere il lavoro, come lei ha detto. Di fronte a tutto questo, sapendo tutto questo, come affrontare la vita oggi?

Non lo so. So come affrontarla per me stesso, ma non so come potete fare voi. Prima di tutto, che cos'è la vita, che cos'è questa cosa chiamata esistenza, piena di dolore, di sovrappopolazione, di politici inetti, di tutti gli inganni, la disonestà, la corruzione che si stanno perpetrando nel mondo? Come affrontarla? Certamente è necessario prima di tutto indagare che cosa significhi vivere. Che cosa significa vivere in questo mondo così com'è? Come viviamo noi la nostra vita quotidiana, nella realtà, non in teoria, non da un punto di vista filosofico o idealistico, ma nella realtà; in che modo viviamo la nostra vita quotidiana? Se osserviamo la vita e ne siamo seriamente consapevoli, ci

rendiamo conto che è una battaglia continua, una lotta costante, uno sforzo dopo l'altro. Doversi alzare la mattina è uno sforzo. Che cosa faremo? Non possiamo scappare. Ho conosciuto molte persone per le quali il mondo era un luogo impossibile a viverci, e che quindi si sono ritirate definitivamente su qualche montagna dell'Himalaya, e sono scomparse. Questo è semplicemente un evitamento, una fuga dalla realtà, così come lo è perdersi in una comune, o unirsi a qualche guru che possiede grandi proprietà e perdersi in quello. Ovviamente queste persone non risolvono i problemi della vita quotidiana né approfondiscono la possibilità di cambiamento, la rivoluzione psicologica di una società. Fuggono da tutto questo. Ma se noi non fuggiamo e viviamo realmente in questo mondo così com'è, che cosa faremo? Possiamo cambiare la nostra vita? Non avere più conflitti nella vita, perché il conflitto appartiene alla violenza: è possibile questo? Questa eterna lotta per essere qualcuno sta alla base della nostra esistenza, la lotta per lottare. Possiamo noi, in quanto esseri umani che vivono in questo mondo, cambiare noi stessi? Questa è la vera domanda: radicalmente, psicologicamente trasformare noi stessi, non alla fine, non dando tempo al tempo. Per un uomo serio, un uomo veramente religioso, il domani non esiste. È una cosa piuttosto dura da dire, che il domani non esiste; c'è soltanto la feconda devozione all'oggi. Riusciamo noi a vivere questa vita pienamente e in maniera reale, a trasformare giorno per giorno il nostro rapporto gli uni con gli altri? Questo è il vero problema, non che cosa è il mondo: il mondo infatti siamo noi. Ve ne prego, rendetevene conto: il mondo è voi e voi siete il mondo. Questo è un fatto ovvio, terribile, una sfida che deve essere affrontata in maniera totale, vale a dire realizzare che noi siamo il mondo con tutta la sua bruttura, che abbiamo contribuito a tutto questo, che siamo responsabili di tutto questo, che di tutto quanto sta accadendo in Medio Oriente, in Africa e di tutta la follia che

si sta perpetrando in questo mondo noi siamo responsabili. Possiamo non essere responsabili per gli atti commessi dai nostri nonni e dai nostri bisnonni – la schiavitù, le guerre a migliaia, la brutalità degli imperi – ma ne siamo parte. Se non sentiamo la nostra responsabilità, che significa essere pienamente responsabili di noi stessi, di quel che facciamo, di quel che pensiamo, di come ci comportiamo, allora la cosa si fa disperata, sapendo quello che è il mondo, sapendo che noi individualmente, separatamente, non possiamo risolvere il problema del terrorismo. È compito dei governi sorvegliare che i cittadini siano al sicuro e protetti; ma non sembrano curarsene. Se ogni governo si preoccupasse veramente di proteggere il popolo, non ci sarebbero guerre, ma sembra che anche i governi abbiano perso il raziocinio, che si preoccupino soltanto dei partiti politici, del proprio potere, della propria posizione, del proprio prestigio: tutto questo lo sapete; conoscete per intero il gioco.

Possiamo dunque noi, senza dar tempo al tempo, vale a dire rimandando a domani, al futuro, vivere in modo tale che l'oggi sia la sola cosa che conta? Ciò significa che dobbiamo diventare straordinariamente attenti alle nostre reazioni, alla nostra confusione: che dobbiamo lavorare come furie su noi stessi. Questa sembra la sola cosa che possiamo fare. E se non lo facciamo, per l'uomo veramente non c'è futuro. Non so se avete seguito i titoli di alcuni giornali: tutti questi preparativi di guerra. E se voi state preparando qualcosa, l'avrete: è come preparare una buona pietanza. La gente ordinaria in tutto il mondo non sembra curarsene. Coloro che sono intellettualmente e scientificamente impegnati nella produzione degli armamenti non se ne curano. Hanno a cuore soltanto la propria carriera, il proprio lavoro, la propria ricerca; se neanche noi, che siamo gente piuttosto comune, la cosiddetta classe media, se neanche noi ce ne curiamo

minimamente, allora stiamo veramente gettando la spugna. La tragedia è che sembra che noi non ce ne curiamo. Non ci uniamo, non pensiamo insieme, non lavoriamo insieme. Abbiamo semplicemente voglia di far parte delle istituzioni, delle organizzazioni, sperando che esse mettano fine alle guerre, ci impediscano di continuare a massacrarci a vicenda. Ma non lo hanno mai fatto. Istituzioni e organizzazioni non metteranno mai fine alle guerre. È il cuore umano, la mente umana che sono coinvolti in questo. Ve ne prego, non sto parlando per amore di retorica; noi ci troviamo di fronte a qualcosa di veramente molto pericoloso. Mi è capitato di incontrare alcune persone importanti che sono implicate in tutto questo, e loro non se ne curano. Ma se noi ce ne curiamo e se la nostra vita quotidiana viene vissuta in maniera retta, se ciascuno di noi è consapevole di ciò che sta facendo giorno per giorno, allora io penso che esista qualche speranza per il futuro.

Brockwood Park, Inghilterra, 3 settembre 1981

Dal Bulletin 40, 1984

Le richieste della società

Domanda: *Come riconciliare le richieste della società con una vita di libertà totale?*

Krishnamurti: Quali sono le richieste della società? Me lo dica, per favore. Che lei vada in ufficio oppure in fabbrica dalle 9 del mattino alle 5 del pomeriggio, oppure che frequenti un night club per eccitarsi dopo tutta la noia di una giornata di lavoro, oppure che si prenda una quindicina di giorni o tre settimane di vacanze da trascorrere al sole della Spagna o dell'Italia? Quali sono le richieste della società? Che lei si guadagni da vivere, che viva in un certo posto tutta la vita, che eserciti la professione di avvocato, di medico, oppure che lavori in fabbrica come sindacalista e così via. Giusto? È quindi necessario porsi la domanda: che cos'è questa società che chiede così tanto, e chi ha creato questa maledizione? Chi ne è responsabile? La chiesa, il tempio, la moschea e tutto lo spettacolo da circo che vi si svolge dentro: chi è responsabile di tutto questo? Forse la società è qualcosa di diverso da noi? Oppure siamo noi che abbiamo creato la società, ognuno di noi singolarmente, con la nostra ambizione, con la nostra brama, la nostra invidia, la nostra violenza, la nostra corruzione, la nostra paura, pretendendo di vivere sicuri nella comunità, nella nazione? Mi segue? Noi abbiamo creato questa società e poi rimproveriamo la società per quanto pretende. Allora lei chiede; posso vivere in assoluta libertà, o piuttosto, posso riconciliarmi con la società, e cercare la libertà personale? È una domanda talmente assurda! Mi scusi, io non voglio essere sgarbato. È assurda perché lei è la società. Riusciamo a vedere veramente questo, non come un'idea, non come un concetto, o come qualcosa che si deve

accettare? Ma noi, ciascuno di noi su questa terra negli ultimi quarantamila anni e più ci siamo adoperati per creare la società nella quale viviamo: la stupidità delle religioni, la stupidità delle nazioni che si armano. Per amor di Dio, noi l'abbiamo creata perché insistiamo nell'essere americani, francesi o russi. Insistiamo nel definirci cattolici, protestanti, induisti, buddhisti, musulmani, e questo ci dà un senso di sicurezza. Ma sono proprio queste divisioni che ostacolano la ricerca della sicurezza. È talmente chiaro!

Perciò non vi è possibilità di riconciliazione tra la società e le sue richieste, e la sua personale esigenza di libertà. Le richieste vengono dalla sua violenza, dal suo sgradevole e angusto egoismo. Una delle cose più complesse è scoprire da soli dove si annida l'egoismo, dove l'io si nasconde in maniera molto, molto sottile. Si può nascondere nell'ambito della politica, «adoperandosi per il bene del Paese». Può nascondersi nel mondo religioso nella maniera più bella: «io credo in Dio, servo Dio», oppure in attività di assistenza sociale: non che io sia contrario all'assistenza sociale, non saltate a questa conclusione, ma si può nascondere anche lì. Questa ricerca richiede un cervello molto attento, non analitico, ma un cervello che osserva per vedere dove si nascondono le astuzie del sé, dell'egoismo. Allora, quando non c'è più sé, la società non esiste più; e voi non dovete più riconciliarvi con essa. Solo chi è disattento e privo di consapevolezza dice: «Come devo pormi nei confronti della società quando sto operando per la libertà?». Mi capisce?

Se permette, noi dobbiamo essere rieducati, non attraverso la scuola o l'università, che condizionano anch'esse il cervello, non attraverso il lavoro in ufficio o in fabbrica. Noi abbiamo bisogno di rieducare noi stessi attraverso la consapevolezza, rendendoci conto in che modo siamo prigionieri delle parole. Riusciamo a farlo? Se no, avremo soltanto guerre, soltanto pianto, saremo sempre nel conflitto, nell'infelicità, con tutto quello che ciò

comporta. Io non sono né pessimista né ottimista; questi sono i fatti. Quando voi vivete con i fatti così come essi sono, non con i dati elaborati dal computer, ma osservandoli, osservando la vostra attività personale, le vostre mete egoistiche, da ciò nasce una libertà meravigliosa piena di tutta la sua grande bellezza e di tutta la sua forza.

Saanen, Svizzera, luglio 1984

Dal Bulletin 48, 1985

Terza Parte : Discorsi

Che cos'è una mente religiosa?

Io credo che questa mattina dobbiamo riflettere su che cos'è una mente religiosa. Desidero approfondire l'argomento perché sento che solo una mente di questo tipo può risolvere tutti i nostri problemi, non soltanto i problemi politici ed economici, ma anche quelli assai più fondamentali dell'esistenza umana. Prima di inoltrarci, penso sia necessario ripetere quanto ho già detto, e cioè che una mente seria è una mente disposta ad andare alla radice delle cose e a scoprire ciò che è vero e ciò che è falso. C'è un tipo di mente che non si ferma a metà strada e non si lascia distrarre da nessun'altra considerazione. Spero che qui ci sia qualcuno capace di fare questo e abbastanza determinato a farlo.

Io credo che a tutti noi sia nota l'attuale situazione del mondo e che non sia necessario che ci vengano enumerati gli inganni, la corruzione, le sperequazioni sociali ed economiche, le minacce di guerra, i continui pericoli in cui viviamo. Per comprendere tutta questa confusione e fare chiarezza mi sembra sia necessario un cambiamento radicale proprio nella mente e non soltanto un mosaico di riforme o un semplice adattamento. Per farsi strada in mezzo a tutta questa confusione, che non è soltanto fuori, ma anche dentro di noi, per affrontare le tensioni crescenti

e le crescenti richieste, è necessaria una rivoluzione radicale nella psiche, è necessario avere una mente completamente diversa.

Per me, rivoluzione è sinonimo di religione. Con la parola rivoluzione non intendo un cambiamento economico o sociale immediato; intendo una rivoluzione nella coscienza. Tutte le altre forme di rivoluzione – siano esse comuniste, capitaliste, o quel che più vi aggrada – sono semplicemente reazionarie. Una rivoluzione all’interno della mente, che significa la completa distruzione di quel che è stato, tale che la mente sia capace di vedere ciò che è vero senza distorsione, senza illusione: questa è la modalità che caratterizza la religione. Io penso che la vera, autentica mente religiosa esiste, può esistere.

A mio avviso, scavando in profondità, è possibile scoprire in se stessi una mente di questo genere. Una mente che ha infranto, distrutto tutte le barriere, tutti i vincoli che la società, la religione, il dogma, le credenze le hanno imposto, ed è andata oltre, per scoprire ciò che è vero, quella è la vera mente religiosa.

Prima di tutto, approfondiamo quindi la questione dell’esperienza. Il nostro cervello è il risultato dell’esperienza di secoli. Il cervello è il magazzino della memoria. Senza quella memoria, senza l’esperienza e la conoscenza accumulate nel tempo, noi non saremmo in grado di comportarci come esseri umani. L’esperienza – la memoria – è evidentemente necessaria a un certo livello, ma io credo che sia anche abbastanza ovvio che tutta l’esperienza basata sul condizionamento della conoscenza, della memoria, è destinata a essere limitata. L’esperienza quindi non è uno dei fattori della liberazione. Non so se ci avete mai pensato.

Ogni esperienza è condizionata dall’esperienza passata. Così, non esistono esperienze nuove; l’esperienza è sempre

colorata dal passato. Nel processo del fare esperienza c'è la distorsione che nasce dal passato, dal momento che il passato è conoscenza, ricordo, le varie esperienze accumulate, non soltanto a livello individuale ma anche a livello della razza, della comunità. Ora chiediamoci: è possibile negare tutta quell'esperienza?

Io non so se voi avete approfondito la questione della negazione, che cosa significa negare qualcosa. Significa la capacità di negare l'autorità del sapere, di negare l'autorità dell'esperienza, di negare l'autorità della memoria, di negare i preti, la chiesa, tutto quello che è stato imposto alla psiche. Gli strumenti della negazione di cui la maggior parte di voi fa uso sono solo due: la conoscenza e la reazione. Voi negate l'autorità del prete, della chiesa, della parola scritta, del libro, o perché avete studiato, cercato, accumulato altra conoscenza, o perché non vi piacciono e quindi reagite contro di essi. La vera negazione, al contrario, implica che voi neghiate senza sapere che cosa succederà dopo, senza nessuna speranza futura, non è vero? Dire: «io non so che cosa è vero, ma questo è falso», è senza dubbio l'unica vera negazione, perché non proviene da una conoscenza calcolata, non proviene da una reazione. In fin dei conti, se voi sapete quali saranno le conseguenze della vostra negazione, si tratta semplicemente di uno scambio, di un mercato, e quindi non è affatto vera negazione.

Ritengo necessario che voi capiate questo almeno un poco, che lo approfondiate, perché attraverso la negazione intendo scoprire che cos'è la mente religiosa. Sento che attraverso la negazione è possibile trovare ciò che è vero. Non potete scoprire ciò che è vero attraverso l'affermazione. Prima di poterlo trovare dovete fare piazza pulita di tutto il già noto.

Ci stiamo quindi accingendo a indagare che cosa sia la mente religiosa attraverso il rifiuto, vale a dire attraverso la negazione, attraverso il pensiero negativo. Ovviamente, non esiste alcuna indagine negativa se la negazione è basata sulla conoscenza o sulla reazione. Spero che ciò siaabbastanza chiaro. Se io nego l'autorità del prete, del libro o della tradizione perché non mi piacciono, questa è semplicemente una reazione, perché in questo caso sostituisco un'altra cosa a quella che ho negato. E se nego perché dispongo di conoscenza, di fatti, di informazioni a sufficienza, allora la conoscenza diventa il mio rifugio. Ma esiste una negazione che non è il risultato della reazione o della conoscenza, e che viene dall'osservazione, dal vedere una cosa così come è, il fatto nella sua realtà. Questa è vera negazione perché lascia la mente sgombra da tutti gli assunti, da tutte le illusioni, le autorità, i desideri.

Allora, è possibile negare l'autorità? Non sto parlando dell'autorità del poliziotto, della legge del paese e di altre cose analoghe; sarebbe sciocco e immaturo e si finirebbe semplicemente in prigione. Intendo la negazione dell'autorità che la società impone alla psiche, alla coscienza, a livello profondo; negare l'autorità di tutta l'esperienza, di tutta la conoscenza in modo che la mente sia in uno stato di non conoscenza di ciò che accadrà, ma di conoscenza soltanto di ciò che non è vero.

Vedete, se avete seguito fino a questo momento, da tutto ciò viene un senso di integrità stupefacente, la sensazione di non essere spaccati fra desideri conflittuali e contradditori; vedere quel che è vero e quel che è falso, o vedere il vero nel falso vi dà un senso di percezione reale, di chiarezza. Allora la mente, avendo distrutto tutte le sicurezze, le paure, le ambizioni, le vanità, le visioni, i propositi, tutto, si trova in una posizione, in uno stato di completa solitudine, completamente immune da qualsiasi influenzamento.

Senza dubbio, per trovare la realtà, per trovare Dio o qualsiasi nome vi piaccia dargli, la mente deve essere sola, non influenzata, perché una mente di questo genere è una mente pura; e una mente pura può procedere. Quando avviene la distruzione completa di tutto ciò che essa ha creato dentro di sé come sicurezza, come speranza e come resistenza contro la speranza, che è la disperazione, e così via, allora sicuramente sopraggiunge uno stato di assenza di paura dove la morte non esiste. Una mente sola è completamente viva, e in quella vita c'è un morire a ogni istante, e quindi per quella mente la morte non esiste. È veramente straordinario. Se avete penetrato questa cosa profondamente scoprirete che la morte non esiste. Esiste soltanto quello stato di pura austerità della mente che è sola.

Questa solitudine non è isolamento; non è fuga in qualche torre d'avorio; non è solitudine. Tutto questo ce lo siamo lasciato alle spalle, dimenticato, disperso e distrutto. Una mente di questo genere sa dunque che cos'è la distruzione; e noi dobbiamo conoscerla, la distruzione, altrimenti non possiamo trovare niente di nuovo. E come siamo spaventati di dover distruggere tutto quello che abbiamo accumulato!

C'è un detto sanscrito che suona così: «Le idee sono la prole delle donne sterili». Io penso che la maggior parte di noi indulge alle idee. È possibile che voi consideriate i discorsi che abbiamo fatto insieme uno scambio di idee, un modo per accogliere idee nuove e scardinare le vecchie, oppure un processo di rifiuto delle nuove idee e di mantenimento delle vecchie. Noi non ci stiamo affatto occupando delle idee. Ci stiamo occupando dei fatti. E quando ci si occupa dei fatti non c'è possibilità di adattamento; o li accettate o li rifiutate. Potete dire: «Queste idee non mi piacciono, preferisco quelle vecchie, voglio vivere nel mio brodo»; oppure avanzare di pari passo

insieme al fatto. Non potete fare compromessi. Non potete fare adattamenti. La distruzione non è adattamento. Adattarsi, dire: «Devo essere meno ambizioso, non devo essere così invidioso» non è distruzione. Anche se è certamente vero che bisogna vedere la verità del fatto che l'ambizione, l'invidia sono cose brutte, stupide, e che occorre distruggere tutte queste assurdità. L'amore non si adatta mai. Soltanto il desiderio, la paura, la speranza si adattano. Questa è la ragione per cui l'amore è distruttivo. Perché rifiuta di adattarsi o di conformarsi a un modello.

Così incominciamo a scoprire che quando c'è distruzione di tutta l'autorità che l'uomo ha creato per sé nel suo desiderio di sicurezza interiore, allora c'è creazione. La distruzione è creazione.

Allora, se avete abbandonato le idee e non vi state adattando al vostro personale modello di esistenza o a un modello nuovo che pensate io stia creando, se vi siete spinti a tanto, scoprirete che il cervello può e deve funzionare soltanto rispetto alle cose esterne, reagire soltanto alle richieste esterne. Perciò il cervello si acquieta completamente. Ciò significa che l'autorità delle sue esperienze è giunta al termine e che quindi esso è incapace di creare illusioni. Scoprire ciò che è vero è fondamentale perché il potere di creare illusioni sotto qualsiasi forma si esaurisca. Il potere di creare illusioni è il potere del desiderio, il potere dell'ambizione, del voler essere questo e del non voler essere quello.

Il cervello deve quindi funzionare in questo mondo con raziocinio, in maniera sana, chiara, ma dentro deve essere completamente silenzioso.

I biologi ci hanno detto che sono stati necessari milioni di anni perché il cervello si sviluppasse fino a raggiungere lo stadio attuale e che occorreranno milioni di anni per un ulteriore sviluppo. Ora, lo sviluppo della mente religiosa non

dipende dal tempo. Quel che voglio farvi capire è che quando il cervello, le cui risposte all'esistenza esterna devono essere efficaci, diventa quieto internamente, allora si interrompe il meccanismo dell'accumulazione dell'esperienza e della conoscenza. Quando il cervello è assolutamente quieto ma pienamente vivo, allora può sopravanzare milioni di anni.

Per la mente religiosa, dunque, il tempo non esiste. Il tempo esiste soltanto in quello stato di continuità che si muove verso un'ulteriore continuità e un successivo conseguimento. Quando la mente religiosa ha distrutto l'autorità del passato, le tradizioni, i valori che le sono stati imposti, allora è capace di essere senza tempo. Allora è pienamente sviluppata. Perché in definitiva, quando voi avete negato il tempo, avete negato ogni sviluppo nel tempo e nello spazio. Ve ne prego, questa non è un'idea, non è una cosa con cui giocare. Se l'avete sperimentata sapete di che cosa si tratta, siete in quello stato, ma se non l'avete sperimentata, allora non potete semplicemente prendere queste idee e giocarci.

Scoprite così che la distruzione è creazione e che quando si crea, il tempo non esiste. La creazione è quello stato in cui il cervello, avendo distrutto tutto il passato, è completamente quieto e quindi in quello stato in cui non vi è tempo né spazio dove crescere, esprimersi, diventare. Questo stato di creazione non corrisponde alla creatività di qualche persona dotata: pittori, musicisti, scrittori, architetti. Soltanto la mente religiosa può trovarsi in uno stato di creazione, e la mente religiosa non è la mente che appartiene a una chiesa, a una fede, a un dogma; sono tutte cose che servono soltanto a condizionare la mente. Andare in chiesa tutte le mattine e adorare questo o quello non fa di voi persone religiose, benché la società rispettabile possa accettarvi come tali. Ciò che vi rende persone religiose è la totale distruzione del già noto.

In questa creazione c’è un senso di bellezza, una bellezza che non è creata dall’uomo, una bellezza che è al di là del pensiero e del sentimento. In ultima analisi, pensiero e sentimento sono soltanto reazioni e la bellezza non è una reazione. Una mente religiosa possiede quella sua bellezza, che non è il semplice apprezzamento della natura, della maestà delle montagne o del fragore dell’acqua, ma un senso della bellezza completamente diverso, che si accompagna all’amore. Io non penso sia possibile separare bellezza e amore. Vedete, per la maggior parte di noi l’amore è una cosa dolorosa perché all’amore si accompagnano sempre la gelosia, l’odio e gli istinti possessivi, ma l’amore di cui sto parlando è lo stato della fiamma senza il fumo.

La mente religiosa conosce dunque questa distruzione completa e totale e sa anche che cosa significa essere in uno stato di creazione – che è incomunicabile – al quale si accompagna il senso della bellezza e dell’amore, che sono indivisibili. Non è possibile distinguere l’amore in amore divino e amore fisico. È amore e basta. E ad esso naturalmente si accompagna, senza bisogno di dirlo, un senso di passione. Non si può andare molto lontano senza la passione, perché la passione è intensità. Non è l’intensità del voler cambiare qualcosa, del voler fare qualcosa, l’intensità che ha una causa e che perciò quando voi rimuovete la causa l’intensità scompare. Non è uno stato di entusiasmo. La bellezza può esistere soltanto quando c’è una passione, e la passione è austera. Poiché la mente religiosa si trova in questo stato, possiede una particolare qualità di forza.

Vedete, per noi la forza è il risultato della volontà, di molti desideri tessuti col filo della volontà. Una volontà che per la maggior parte di noi è una resistenza. Opporre resistenza a qualcosa o perseguire un risultato sviluppa la volontà, e quella volontà viene generalmente chiamata

forza. Ma la forza di cui stiamo parlando non ha niente a che vedere con la volontà. È una forza senza causa. Non può essere utilizzata, ma senza di essa niente può esistere.

Se dunque ci siamo addentrati da soli, in profondità, nella scoperta di noi stessi, sappiamo che la mente religiosa esiste; e che non appartiene a nessuno in particolare. È la mente; è la mente religiosa non contaminata dallo sforzo, dalle richieste, dai bisogni individuali, dalle coazioni umane e così via. Noi abbiamo soltanto descritto la totalità della mente, che l'uso di tante parole può far apparire divisa, ma che in realtà è una cosa totale, dove tutto è contenuto. Pertanto, questa mente religiosa può accogliere quel che il cervello non può misurare. Quella cosa non ha nome; nessun tempio, nessun prete, nessuna chiesa, nessun dogma può possederla. Negare tutto questo e vivere in questo stato è la vera mente religiosa.

Saanen, Svizzera, 13 agosto 1961

Dal Bulletin 52, 1987

I problemi della gioventù

Io non penso che i problemi della gioventù siano diversi da quelli dell’età media e della vecchiaia; la gioventù non ha problemi speciali. Può sembrare il contrario soltanto perché i giovani sono all’inizio della vita. O della nostra vita facciamo un disastro fin dall’inizio, e così ci troviamo impantanati nei problemi, nelle incertezze, nelle insoddisfazioni e nella disperazione, oppure quando siamo giovani – e penso sia il solo momento per farlo – gettiamo delle corrette fondamenta. Io non intendo dire che le persone più avanti negli anni non possano riuscire a liberarsi completamente dalla trappola in cui sono prigioniere, ma sembra che ai giovani sia molto più facile iniziare a capire che cosa straordinaria sia la vita. La vita non è soltanto far l’amore, fumare erba, andare in chiesa o farsi un nome negli affari; oppure, per disperazione, buttare tutto all’aria e condurre un tipo di esistenza ribelle, bohémienne, incerta. Io penso che nella vita ci sia qualcosa di molto più importante, un problema molto più profondo che richiede grande serietà. Soltanto da giovani è possibile gettare i semi della serietà che fioriranno e germoglieranno nella nostra vita. Ma per gettare i semi della chiarezza, della serietà e del retto comportamento, è necessaria un’osservazione attenta, un’attenta vigilanza.

Quando si è giovani si deve essere rivoluzionari non semplicemente rivoltosi; essere rivoltosi è abbastanza facile, lo fanno tutti. Ma essere veramente rivoluzionari, nel giusto senso della parola, non nel senso dei cinesi o dei comunisti, essere psicologicamente rivoluzionari, dico, significa non accettare qualsiasi modello instaurato da noi stessi o da un altro, significa non conformarsi né accettare

alcun tipo di autorità; il che significa a sua volta libertà dalla paura. E sulla base di questa libertà è possibile vivere una vita completamente diversa; non una vita codificata dalle generazioni che ci hanno preceduto, con le loro guerre, il loro vivere di confronti, i loro dei, le loro religioni, i loro salvatori e i loro preti. Tutto questo è morto e sepolto.

Così, a me sembra che quando si è giovani, quando non si ha l'impegno di una famiglia, di un lavoro e tutte le attività e le angosce che a ciò si accompagnano, allora è possibile iniziare a gettare un seme che germoglierà nel corso di tutta la vita, anziché andare perduto in tutti i traguardi insensati e assurdi che ci prefiggiamo nella nostra esistenza quotidiana. E ciò significa veramente un'azione continua, che può avere luogo soltanto quando c'è intensità, urgenza e passione; non l'urgenza superficiale di una qualche soddisfazione sessuale, né l'urgenza di conformarsi a un particolare modello come per esempio fumare la marijuana o assumere droghe. Tutte queste forme di abuso e di indulgenza distorcono la mente, e, crescendo, le distorsioni peggiorano. Questo è il motivo per cui non bisognerebbe essere consapevoli soltanto del mondo esterno, ma anche del profondo fluire interiore di desideri, traguardi, motivazioni, paure e ansie.

È come arare un campo e poi seminare; purtroppo la maggior parte di noi non fa che arare e scavare, senza mai seminare. Seminare è azione, ma se quell'azione è l'esito di un particolare modello, allora non soltanto è incompleta, ma alimenta ogni sorta di problemi e di ansie. Io non so se voi avete mai notato che quando fate qualcosa completamente, non soltanto con l'intelletto, ma con il cuore e con la mente, allora quell'azione – che è un'azione completa – non ha né passato né futuro. È completa; e in quell'azione completa c'è bellezza e c'è amore. Questo è ciò che manca nella nostra vita; noi non conosciamo l'azione completa che non ha passato né ombra di futuro. È l'azione completa,

immediata e urgente. E in quell'azione c'è una fiamma; questo può creare una rivoluzione esterna e interna radicale. Avrete certamente notato come un fiume cambi corso quando viene ostruito da una grossa roccia; tutto il fiume prende un corso completamente diverso. Allo stesso modo, un'azione totale, che è completa, non contaminata dal nostro ambiente, dalle nostre inclinazioni o dalle nostre tendenze personali, quell'azione crea un diverso modo di vivere. Ed è questo, in definitiva, ciò di cui ci occupiamo in questi dibattiti: la realtà della vita quotidiana, e del dialogo che avremo con noi stessi domani e il mese prossimo. In questa vita c'è così poca bellezza! Non c'è mai un'azione completa, e quindi manca del tutto il senso di quel profumo che si può chiamare amore. La maggior parte di noi è concentrata su di sé; tutte le nostre attività si svolgono entro i confini di questa brama che è il centro stesso della nostra esistenza, il me. Io sento che è importante imparare a essere molto semplici con se stessi: una delle cose più difficili da mettere in pratica. Noi non siamo mai semplici. La nostra mente è così complessa, il nostro intelletto così colto e sofisticato; ha innumerevoli ragioni per fare e per non fare. La semplicità di cui sto parlando non è vivere in maniera antiquata nel sudicio e nello squallore, con pochi abiti, ma la semplicità della percezione diretta: vedere qualcosa chiaramente. E vedere è agire. Ciò crea una straordinaria semplicità nell'azione. Quando voi fate qualcosa senza avere molto meditato, ma perché riuscite a vedere con chiarezza senza distorsioni, allora il ciò che è esiste veramente. Ed è proprio questo vedere, questo fare che crea uno straordinario senso di libertà. Senza questo senso di libertà – non in teoria, ma essere realmente liberi dentro – io non riesco a vedere come sia mai possibile capire la vita, con il suo enorme complesso di problemi, di esigenze, di attività e di traguardi. Ma purtroppo la maggior parte di noi non vuole essere libera; la libertà è un pericolo, qualcosa da evitare, o quando c'è, qualcosa da

tenere sotto controllo, da mettere in gabbia. E la mente sa farlo molto bene: catturare la libertà e tenerla prigioniera.

Abbiamo così tanti interrogativi. Che cosa devo fare per vivere in questo mondo così violento, pazzo, brutale e crudele? Qual è il mio rapporto con il resto del mondo? Come devo comportarmi in quel rapporto? Sono tutti problemi molto seri. La maggior parte di noi cerca di intraprendere qualche attività marginale; vogliamo riformare o cambiare il mondo. Diciamo: «Vedo molto chiaramente la necessità di non essere violento, e quindi in qualche modo devo influenzare il mondo». Io penso che il mondo possa essere influenzato in maniera formidabile se rinunciamo a essere violenti dentro di noi, non in teoria, ma nella realtà. Vivere ogni giorno in pace con se stessi, una vita che non sia competitiva, una vita senza ambizioni o invidie, una vita che non crei inimicizia. Allora, vivendo in questo mondo, io ho un rapporto con esso.

Vedete, quel che io sono interessa immensamente, perché io ho creato questa società; io l'ho messa insieme con le mie esigenze, i miei pregiudizi, i miei odi, le mie religioni e il mio nazionalismo. io ho diviso questo mondo in frammenti e se in me stesso sono diviso, il mio rapporto con il mondo sarà spaccato; avrà ben poco senso. Ma se non mi comporto in maniera frammentaria, se agisco in maniera integra, totale, allora avrò un rapporto completamente diverso con il mondo. Ma noi vogliamo sentirci dire che il rapporto avverrà a parole, per immagini, per simboli; a noi manca il modello di rapporto di un individuo libero, integro nell'azione. Ma la parola, il simbolo, non è il fatto; nondimeno, ci accontentiamo delle parole e delle spiegazioni. Ma se, in quanto esseri umani, riusciamo a realizzare in noi stessi un mondo non frammentario, allora io credo che ogni rapporto subirebbe una rivoluzione radicale. E in definitiva, qualsiasi movimento che sia degno di essere compiuto, qualsiasi azione che abbia un significato

profondo, deve iniziare dentro di noi, dentro ciascuno di noi. Prima di tutto devo cambiare io. Sono io che devo vedere che cosa implica la natura, la struttura di quel rapporto con il mondo. E il vederlo è fare. In quanto essere umano che vive in questo mondo, io determino dunque una qualità del tutto diversa, e quella qualità, così a me sembra, è la mente religiosa.

Non so se avete sentito profondamente che cosa sottintende la parola religioso. Certamente non è la religione di una fede o di una propaganda istituzionalizzate, non è la religione delle chiese, dei preti, delle cerimonie e dei rituali. Quella non è religione. Io sento che la religione è qualcosa di completamente diverso. Non ha assolutamente niente a che fare con quel che l’uomo ha inventato per paura. Questa cosiddetta religione è qualcosa che l’uomo ha cercato e ha trovato nella prigione delle religioni istituzionalizzate. Io sto parlando della mente religiosa, che è terribilmente difficile da spiegare perché sottintende tante cose. Certamente una mente religiosa implica uno stato della mente dove non esiste la minima paura, e quindi dove non esiste senso di sicurezza e non esiste tempo. In questa mente non alberga alcuna credenza, soltanto ciò che è, ciò che è nella realtà. E in questa mente regna uno stato di silenzio che non è prodotto dal pensiero, ma che è il risultato naturale di una consapevolezza e di un’attenzione immense. È il risultato della meditazione dove colui che medita è totalmente assente. Da questo nasce allora un silenzio in cui non esiste né osservatore né osservato. E in quel silenzio si incomincia a scoprire da soli l’origine e l’inizio del pensiero. Allora ci si rende conto che il pensiero è sempre vecchio e che per questo non può mai scoprire niente di nuovo. E scoprendo tutto questo attraverso il silenzio – che fa parte della mente religiosa – si conosce uno stato di energia che non è l’energia del conflitto, né l’energia generata dallo sforzo, dall’ambizione, dalla brama

e dall’invidia. È un’energia non sfiorata da alcun tipo di conflitto. Questo, a me sembra, è lo stato della mente religiosa.

Se non giungete a questo, potrete prendere l’LSD, avere visioni o esperienze a non finire, vivere in uno stato di sensibilità esasperata, o ipnotizzarvi ripetendo dogmi o credenze; ma queste sensazioni non contengono la qualità della mente religiosa. Perciò quel che conta – giovani o vecchi che siate – è portare l’intero processo della vostra vita a un livello diverso, a una diversa dimensione: ora, nel presente, in questo preciso momento.

Saanen, Svizzera, agosto 1967

Dal Bulletin 12, 1971-72

La mente che non conosce separazione

Mi sembra che la prima cosa da capire – in questo mondo caotico e piuttosto folle – è come prestare ascolto alle deduzioni, alle descrizioni e all'analisi che la gente fa dei problemi che tutti abbiamo. I nostri problemi sono moltissimi, non soltanto in questo paese in decadenza, ma in tutto il mondo, dove gli esseri umani si trovano a dover affrontare difficoltà estremamente complesse. Gli esperti, gli intellettuali, i guru, i teologi, i preti, offrono spiegazioni diverse, ciascuna secondo il proprio personale condizionamento, le proprie particolari credenze e così via. E più si è confusi, più si è nel dolore, più si cercano – e quindi più si desiderano – conforto, sicurezza e chiarezza. Di persone che offrono sicurezza e chiarezza ce ne sono molte, e io penso sia saggio imparare ad ascoltare che cosa offrono – (ad ascoltare, non soltanto loro, ma anche me), – perché siamo terribilmente ingenui e creduloni e vogliamo accettare, vogliamo essere ingannati, vogliamo farci ipnotizzare dalle parole, vogliamo un modo facile per uscire dalla confusione e dal dolore. Purtroppo siamo smaniosi di dare la nostra adesione, specialmente a coloro che spiegano con delle formule come affrontare la crisi presente in tutto il mondo; le loro formule variano a seconda del condizionamento che hanno subito, a seconda della cultura in cui sono stati educati.

In tutto il mondo gli esseri umani sono stati condizionati per migliaia di anni da schemi e concetti, e quando la vita – che è una corrente – esige la vostra totale attenzione, voi non siete in grado di darla, perché vi state comportando,

state pensando secondo una formula, una formula che vi è stata data da Shamkara, da Marx, da Lenin, o dall'ultimo guru che vi siete messi a seguire. Quindi dobbiamo chiederci: perché in tutto il mondo gli esseri umani vivono di formule? Io non so se voi vi siete mai chiesti perché vivete sempre a un livello concettuale, perché formulate sempre un'ideologia e tentate sempre di vivere e di pensare a quel livello, mentre la realtà è qualcosa di completamente diverso. La realtà è il vivere quotidiano che non ha assolutamente niente a che fare con i concetti. Questa è la prima cosa da comprendere. Noi dobbiamo fare piazza pulita di tutte le formule, di tutti i metodi; dobbiamo ripensare tutto da capo; non possiamo più definirci induisti, cristiani, buddhisti, musulmani. In quanto esseri umani – in quanto creature che vivono in questo paese, in questa città orribile con tutte le sue miserie e il suo squallore e il suo sudiciume – se vogliamo vivere una vita che a ogni istante sia completa, totale, non possiamo più continuare a pensare in termini di formule.

Vivere è rapporto. Non potete essere in rapporto con un altro sulla base di una formula, capite? È molto semplice. Voi dovete vivere, dovete andare in ufficio o in fabbrica, dovete lavorare, faticare, lottare; ma se cercate di vivere secondo un'immagine o una formula imposte dai vostri vecchi insegnanti, non vivete nessun rapporto; state semplicemente vivendo secondo una formula. La stessa cosa accade nei regimi comunisti, dove l'ideologia è stata instaurata esercitando la tirannide, condizionando il popolo, così come hanno fatto i cristiani e anche gli induisti, che hanno condizionato il popolo con la parola, con la propaganda, con la ripetizione incessante.

La vostra mente funziona a un livello ideologico, a un livello concettuale, astratto, mentre vivere è il contatto quotidiano, il dolore quotidiano, l'angoscia, la solitudine, la disperazione, ed è questo che noi dobbiamo capire; non

l’astrazione, non gli articoli brillanti scritti da autori geniali. Quando la nostra vita quotidiana si veste così pesantemente di ideologia, diventa meschina, confusa, insensata.

Quel che dobbiamo fare è essere consapevoli del nostro condizionamento: sapere semplicemente che siamo condizionati, che lo siamo stati per secoli. Se non capite questo, allora continuerete a creare grande confusione, grande infelicità, per gli altri e per voi stessi.

Noi ignoriamo che cosa sia l’amore; non amiamo, siamo diventati brutali, insensibili, indifferenti, crudeli. Senza amore non potete risolvere niente. Vi siete mai chiesti perché in voi non esiste amore? Sapete che cosa intendo quando dico amore? Semplicemente essere gentili senza alcun motivo, semplicemente essere generosi; provare compassione per gli altri, sentire la bruttura di una strada sudicia, sentire la povertà. Vedere questo boom demografico esplodere in tutto il mondo, sentirlo, scoprire perché, piangere, non sulla vostra piccola, misera famiglia, o sulla piccola morte di qualcuno che voi amate, ma piangere per il caos totale in cui si trova questo mondo.

Tutti i sentimenti sono andati perduti perché siamo diventati troppo intelligenti. L’intelligenza è una condizione terrena, cercate di capirlo. Quando siamo intelligenti noi siamo veramente di questo mondo; siamo diventati intelligenti attraverso l’educazione; siamo diventati intelligenti perché la sovrappopolazione ci costringe a lottare duramente per vivere, a competere, a far fuori gli altri con l’ingegno, superando esami e conquistando un lavoro. Siamo diventati intelligenti per il semplice desiderio di sopravvivere. Guardate voi stessi. Noi non discutiamo mai di cose reali – come far cessare la guerra, come essere gentili, come essere generosi – ma siamo sempre pronti a discutere di cose astratte.

Per amore intendo una qualità della mente che non conosce separazione, mi capite? Perché quando c'è separazione c'è conflitto, c'è invidia, gelosia, antagonismo, desiderio di potere, di posizione sociale: i risultati della nostra intelligente dimensione terrena. Quando c'è separazione tra voi e un altro non c'è rapporto – anche se siete sposati, se avete dei figli, se fate l'amore – e quando vi sentite separati da un altro non avete amore, e senza amore non sarete in grado di risolvere i problemi di questo mondo né qualsiasi altro problema vi troviate a dover affrontare. Ve ne prego, prendete atto di questo problema fondamentale: voi non avete amore. E perché? Perché l'amore non freme in voi quando vedete la bellezza di un tramonto o di un albero, quando vedete il dolore, la miseria, la confusione, l'esistenza agonizzante dell'uomo? Perché non avete amore? Questa è la domanda fondamentale. Non se Dio esiste oppure no, non quel che vi succederà quando morirete; ma perché voi, in quanto esseri umani, non avete questa qualità della mente che va oltre tutte le separazioni, che va oltre tutte le nazionalità, tutte le religioni con le loro credenze e i loro dogmi, oltre tutte le invenzioni che l'uomo ha creato per proteggersi? Perché? Chiedetevelo, ve ne prego. È una domanda veramente importante, non la dimenticate.

Perché voi, esseri umani così capaci, così intelligenti, così acuti, così competitivi – voi che avete realizzato così tanto da un punto di vista tecnologico, che siete capaci di andare sulla luna o di vivere per settimane nelle profondità del mare, di inventare lo straordinario cervello elettronico – perché mai non possedete l'unica cosa che conta? Senza amore voi diventate aspri, siete spaventati; senza amore ogni vostro rapporto è conflitto. Io non so se avete mai affrontato seriamente il problema del perché il vostro cuore è vuoto.

Non siamo qui per fare del sentimentalismo o dare spazio alle emozioni. L’amore non è sentimentale o emotivo, non ha assolutamente niente a che fare con la devozione o con la fedeltà. Dobbiamo scoprire perché non abbiamo amore dentro di noi; cercandolo, forse lo incontreremo. L’amore non lo si può coltivare, non lo si può realizzare praticando un metodo.

Non esiste scuola che possiate frequentare e dove possiate apprenderlo. E senza amore – per quanto facciate, per quanto andiate in tutti i templi del mondo e leggiate tutti i cosiddetti testi sacri – senza amore la vostra vita sarà nella confusione, la vostra vita sarà nel dolore.

Quale è la vostra vita quotidiana, tale è la vostra società. Lo capite? La società non è diversa da voi, da quel che voi siete, da quel che siete stati: vale a dire la comunità in cui vivete. E il disordine sociale esiste perché la vostra vita è disordinata. E tuttavia l’ordine non può venire dall’organizzazione intellettuale, da una pianificazione: ci abbiamo provato per migliaia di anni; tanti sono gli esseri umani che si sono sforzati di creare una società nuova, una nuova comunità, un nuovo modo di vivere, e tutti hanno fallito, e falliranno sempre, perché costruiscono su una formula, su un concetto, su un’ideologia.

Dobbiamo quindi scoprire se siamo capaci di impegnare il nostro cuore per risolvere il problema dell’esistenza: la tortura quotidiana del vivere, l’infelicità quotidiana, la confusione quotidiana, quella gioia transitoria, quel piacere transitorio chiamato vita. Voi non potete risolverlo senza comprenderlo, e comprenderlo significa amarlo. Non potete amare se non conoscete che cosa implica la separazione e che cosa significa rapporto; noi esamineremo proprio questo, non da un punto di vista intellettuale, non a parole, ma nella realtà. Fare questo significa guardare, osservare quello che è il vostro rapporto reale – il rapporto quotidiano

con vostra moglie, con la vostra famiglia, con il capufficio, con il vicino di casa – e vedere se è mai possibile andare oltre questa esistenza angusta, che separa.

Prima di tutto, non lasciatevi prendere in trappola dalle parole, mi capite? La parola non è la cosa reale. La parola albero non è l'albero reale: è molto semplice. La parola non vi aiuterà a toccare l'albero; dovete creare un contatto con l'albero, posarvi la mano sopra. Noi siamo schiavi delle parole, schiavi delle idee, delle immagini e dei simboli. Per entrare direttamente in contatto con qualche cosa la parola non deve interferire. Perciò dobbiamo imparare l'arte del vedere e dell'ascoltare e scoprire come si fa a guardare; come guardare il mondo in cui vivete; come guardare un albero, una nuvola, la bellezza di un tramonto. Per vedere qualcosa con chiarezza dovete essere sensibili, mi capite? E se le vostre mani sono dure, brutali, crudeli, non potete toccare l'albero; se i vostri occhi sono accecati dalle preoccupazioni, dagli dei che adorate, da vostra moglie, dal sesso, dalle paure, non potrete vedere né la nuvola né la bellezza del tramonto.

Occorre imparare a guardare, a vedere, e quest'arte non può essere appresa attraverso qualcun altro. Dovete farlo da soli. Quando io vi spiego qualcosa, non vi lasciate trascinare dalla spiegazione, ma fatelo concretamente. Non dite: «Ci proverò»: questa è una delle affermazioni più evasive che potete fare. O lo fate o non lo fate: provare non esiste; fare del proprio meglio non esiste.

Quando guardate una foglia, in che modo la guardate? Ovviamente la guardate con gli occhi, ma la guardate anche con la mente, la mente che ha un suo ricordo di quella foglia, del nome botanico di quella foglia. Così, la guardate con gli occhi, ma la guardate anche attraverso i ricordi che associate a essa, giusto? Avviene un duplice processo. Voi vedete con gli occhi e vedete anche attraverso la memoria,

attraverso l'immagine che avete di quella foglia, o di vostra moglie, o di vostro marito, o della nuvola.

Quando guardate vostro marito (o vostra moglie) lo fate attraverso l'immagine che ve ne siete fatti negli anni, attraverso i ricordi della sessualità, del piacere, dell'irritazione, dei rimbrotti, delle parole irate e così via. Avete costruito delle immagini l'uno dell'altro, ma questo non è un fatto reale. Ora, poiché solo queste due immagini sono in relazione tra loro, per questa ragione fra di voi non c'è alcun rapporto diretto; c'è una separazione – e non può non essere – da cui nasce il conflitto e da cui nasce la totale assenza d'amore. Fintanto che voi non siete consapèvoli del meccanismo, della struttura e della natura dell'immagine, non ne sarete mai liberi e sarete sempre in conflitto.

Il mondo ha bisogno di cooperazione. Questo paese ne ha bisogno in maniera disperata. Questo paese che si sta smembrando in maniera così catastrofica attraverso la divisione linguistica, attraverso i nazionalismi meschini, deve imparare a cooperare se vuole continuare a vivere. Come potete cooperare con un altro se non avete amore? Come potete usare la parola cooperazione se siete ambiziosi, faziosi, competitivi, se vi dividete sulle parole, sulle credenze, sui dogmi? E tuttavia quando saprete cooperare in maniera autentica, allora sarete anche capaci di non cooperare: dovete conoscere entrambe le cose. Quando conoscete il significato e la profondità del significato della cooperazione, allora saprete anche quando la non cooperazione sarà la retta azione. Ma prima di tutto occorre saper cooperare, e non può esistere cooperazione se c'è separazione. La separazione esisterà sempre – anche se vivete in famiglia, anche se dormite con vostra moglie o con vostro marito – se coltivate un'immagine. Rendetevi conto prima di tutto che a causa dell'immagine di ambizione, di avidità, di invidia e di successo che vi siete costruiti, anche se vivete nella stessa casa e mettete al

mondo dei figli, voi siete separati e non cooperate. La cooperazione può nascere soltanto quando c'è amore. L'amore non è sentimentale, non ha niente a che fare con l'emotività; l'amore non è piacere, l'amore non è desiderio. Per incontrare questa cosa straordinaria, la sua bellezza, dovete imparare a guardare, a guardare l'albero, a guardare vostra moglie e i vostri figli.

Perché gli esseri umani sono arrivati a questa crisi fuori del comune,a questa crisi di totale disorganizzazione, a questo disordine, a questa confusione interiore, che all'esterno si esprime nella società? Perché l'uomo che ha vissuto per così tante migliaia e migliaia di anni è arrivato a questa infelicità e a questo livello di conflitto? Perché? Il caos è diventato spaventoso. Quale ne è la ragione? Voi direte: «Dipende dalla sovrappopolazione»; in India, che è già sovrappopolata, nascono ogni anno più di dodici milioni di persone. E direte ancora: «Dipende dalla diminuzione della mortalità, dovuta al progresso della scienza». Oppure: «Dipende dalla mancanza di comunicazione». Sono tutte risposte ben trovate e facili. Ma in una facile risposta di questo genere voi non troverete la profondità e la verità della questione. Come mai in questo paese, voi che avete seguito così a lungo i vostri insegnanti, i vostri Shankara, i vostri testi sacri, i vostri guru, i santi acerbi, come mai vi trovate ora, di fatto, in questo stato, nel disordine, in questa confusione? Perché? Se mettete da parte le facili spiegazioni della sovrappopolazione, dell'assenza di moralità, che si accompagna alla conoscenza tecnologica e alla mancanza di comunicazione diretta – che può anche essere vera – qual è la ragione fondamentale, la causa fondamentale di questa infelicità? Come mai in un paese come questo, con la sua tradizione di bontà, di gentilezza, di rispetto della vita, di non brutalità, come mai, quando avete avuto tutti questi maestri, come mai e da dove nasce il fatto che qualcosa è andato completamente storto?

Per approfondire la questione, dovete esaminarla molto da vicino: per esaminarla non dovete avere pregiudizi: per scoprire, dovete essere liberi e non avere paura. Noi scopriremo, vale a dire troveremo la causa; ma scoprire la causa non significa venirvi in aiuto per liberarvi della causa: ve ne prego, cercate di capirlo. Se state male perché avete un cancro, sapere che avete un cancro non vi libera dalla malattia; dovrete sottoporvi a un intervento chirurgico. Allo stesso modo, se scoprite la causa del vostro dolore, ciò non vi libera dai suoi effetti; quel che vi libera dagli effetti del dolore è l’immediata comprensione della causa, l’intervento chirurgico su di essa. Voi dovete guardare, dovete esaminare la causa, e per fare questo deve esserci libertà; è possibile che siate spaventati, perché la libertà implica totale negazione del passato, totale negazione dei vostri dèi, delle vostre credenze, dei vostri rituali, negazione totale di tutto questo. La gente per lo più ha paura di essere libera. E tuttavia è soltanto la mente libera – la mente ardente, la mente risvegliata – che può realmente scoprire in che modo questa calamità, questo immenso dolore si è abbattuto sull’essere umano.

Per intraprendere il viaggio, dunque, la prima cosa di cui dovete assicurarvi è di viaggiare leggeri, senza tutti i vostri fardelli, senza tutti i vostri pregiudizi e le vostre preoccupazioni. E ciò significa creare una totale rivoluzione in voi stessi; deve aver luogo una totale trasformazione della mente; ma ciò non può accadere se non siete liberi di scoprire, se siete spaventati di quanto può succedere.

Se siete abbastanza fortunati e scoprirete come si fa ad ascoltare, a vedere, allora troverete da soli, scoprirete da soli che nell’atto stesso del vedere, nell’atto stesso dell’ascoltare c’è una felicità – non la felicità che viene da Dio, non esiste felicità elargita dagli dèi, non esiste felicità che venga dal recitare le preghiere o dal frequentare i

templi – una felicità che viene soltanto quando imparate ad amare.

Bombay, India, gennaio 1968

Dal Bulletin 20, 1973-74

Non si può insegnare l’amore

Perché andiamo alle conferenze? Per farci venire qualche nuova idea, per imparare qualcosa? Solo per curiosità? Oppure per scoprire in prima persona, attraverso le parole di chi parla, quel che realmente siamo? Mi sorprende sempre il fatto che dovunque io vada sembra che l’uditorio stia semplicemente ad ascoltare un mucchio di parole, di teorie e di possibilità. E io temo che lo stesso accada qui: mentre siete seduti e io sono qui sul palco, mi interrogo su questo strano fenomeno. Ed è veramente strano, perché se noi sapessimo guardare, guardare il mondo con tutte le sue multiformi attività, e se sapessimo anche guardare noi stessi, allora penso che non andremmo mai a nessuna conferenza, non ascolteremmo mai un altro per imparare, perché tutta la storia dell’uomo è scritta in noi stessi; se sappiamo guardare, ascoltare, possiamo leggere con estrema chiarezza tutta la storia, l’infelicità e il conflitto dell’uomo. Noi pensiamo che qualcun altro ci insegnerà a guardare; qualcun altro ci insegnerà la via e ci salverà dal conflitto e dall’infelicità senza fine in cui viviamo. Se osservate, tanto fuori quanto dentro di voi, vi renderete conto che nessuno può darci la chiave, la comprensione della nostra vita disperatamente confusa, complessa e infelice. Ma noi rifiutiamo di guardare, rifiutiamo di ascoltare le sollecitazioni e le intimazioni di quella cosa che ci racconta la storia sia nei particolari sia nella sua globalità in maniera esauriente, che ci racconta che cosa in realtà sta accadendo.

E quindi, se così posso dire, io non ho niente da insegnarvi, ed è esattamente quello che intendo: nessuna filosofia, nessun sistema nuovo, nessuna nuova via verso la

realtà. Non esiste alcuna via che conduca alla realtà. Le molte vie che l'uomo ha inventato nascono dalla paura; inrealtà non esiste alcuna via. Una via sottintende qualcosa di permanente, di statico, qualcosa che sta lì, inamovibile; che tutto quel che dovete fare è percorrere la via e ci arriverete. Ma penso che le cose non stiano affatto in questo modo. È tutto molto più complesso, molto più sottile e straordinariamente bello, se capiamo che non esiste una via, che non esiste un salvatore, che nessuno può liberarci dalla nostra confusione, dalla nostra competitività e dal nostro cercare senza fine. Infatti, come ho detto, se voi sapete esplorare e guardare, è tutto qui; è tutto in noi stessi, perché noi siamo il risultato del tempo, il risultato dell'esperienza infinita, della lunga tradizione.

Vogliamo che ci venga detto come guardare, come ascoltare, che cosa fare. Non fate queste domande, mai, a nessuno: cosa fare, come ascoltare, come essere consapevoli. Tutto quel che dovete fare è guardare. Non si tratta di come guardare; dovete semplicemente guardare, con tutto il vostro cuore, con la vostra mente, in modo da poter vedere le cose come sono in realtà. Noi rifiutiamo di guardare perché il nostro cuore è pieno dei contenuti della mente, la mente così gremita di immagini che noi non riusciamo a guardare né con chiarezza né con affetto. E l'affetto non può essere insegnato; non esistono scuole, non esistono né maestri né libri che possano insegnare questa qualità dell'amore. E senza l'amore, qualsiasi cosa facciate, sia che andiate in tutti i templi, in tutte le moschee, in tutte le chiese del mondo, sia che vi sacrifichiate, che vi impegniate in un'attività particolare, che vi iscriviate a un partito politico, senza l'amore, la vostra infelicità, la confusione, la solitudine dolorosa e la disperazione non se ne andranno mai.

La libertà non può esservi data da qualcuno; la libertà è qualcosa che nasce quando non la cercate; nasce quando

sapete di essere prigionieri, quando prendete atto completamente, e da soli, del vostro stato di condizionamento; quando sapete in quale misura e in che modo siete prigionieri della società, della cultura, della tradizione, prigionieri di quanto vi è stato detto. La libertà è ordine – mai disordine – ed è necessario possederla completamente, sia fuori che dentro di sé; senza la libertà non esiste chiarezza, senza libertà non potete amare; senza libertà non potete trovare la verità; senza libertà non potete andare oltre i limiti posti dalla mente. Dovete possedere la libertà e dovete chiederla con tutto il vostro essere. Quando la chiedete in questo modo scoprirete da soli che cos'è l'ordine; e l'ordine non è seguire un modello, un progetto, non è un risultato dell'abitudine.

Ve ne prego, ascoltate tutto questo, ascoltate semplicemente, senza accettare e senza rifiutare.

Senza libertà c'è soltanto disordine. Il disordine, all'interno della società, non è mai moralità; questa società, così come è, prospera nel disordine. Guardatela! Ognuno vive in competizione con il suo simile; ognuno è invidioso dell'altro; ognuno cerca la propria sicurezza personale; ognuno cerca il potere, la posizione e il prestigio per sé e per la propria famiglia. E da questa lotta e da questo conflitto l'uomo ha sviluppato una certa moralità, la moralità dell'adattamento al disordine, una moralità che è considerata virtù, che è giudicata rispettabile. Ma questa moralità, la moralità della società, non è affatto moralità; è immoralità, che ha creato questo modello di società, la sua cultura, le sue religioni, la sua educazione, il suo governo. Se fate attenzione, vedrete che tutti hanno paura, tutti cercano la propria sicurezza personale, tutti vogliono realizzarsi (pur senza mai cercare di scoprire se questa cosa chiamata realizzazione esista), tutti vogliono raggiungere la vetta che è considerata il successo.

Noi dobbiamo avere la libertà di creare l’ordine, perché nella società, così come è, regna il disordine più completo e anche dentro di noi siamo disordinati. Dobbiamo creare l’ordine, non l’ordine del governo, non l’ordine della legge, di una società che si disintegra, ma l’ordine che nasce quando si è consapevoli e si capisce questo disordine tanto esternamente quanto internamente; senza ordine non esiste virtù; esiste soltanto quella cosa terribile chiamata rispettabilità.

Per trovare quest’ordine assoluto (ma non pensate che ci si possa mettere a cercarlo) – così come esiste l’ordine in matematica, ordine assoluto – è necessario imbattervisi, e ciò è possibile soltanto quando si comprende il disordine interiore. Noi siamo disordinati. Diciamo una cosa, ne pensiamo un’altra e ne facciamo un’altra ancora. Siamo disonesti verso noi stessi. Questo disordine è la ricerca di una sicurezza psicologica. Ovviamente, una sicurezza esterna è necessaria; dobbiamo avere una casa, abiti e cibo: questa sicurezza è essenziale. Ma la sicurezza esterna è distrutta dalla richiesta di sicurezza interna, psicologica, la sicurezza in un credo, la sicurezza nelle ideologie e nei rapporti. Da un punto di vista psicologico non esiste sicurezza; dentro di noi non esiste alcun tipo di permanenza. Gli dei, le credenze, le ideologie – sono state inventate – sono un prodotto di questa ricerca di sicurezza interna; e gli dei vengono adorati in maniera completamente inutile e non hanno alcun senso, sono tutti invenzione delle nostre piccole menti meschine.

È possibile individuare in che modo tutto questo disordine è stato posto in essere: quando l’uomo è ambizioso, competitivo, quando lotta per ottenere il successo, non può non essere crudele. Un uomo ambizioso alimenta il disordine e non saprà mai che cos’è l’amore. Quando voi, per paura, credete una cosa, e quando un altro, anche lui per paura, ne crede un’altra – lui il suo dio e voi il

vostro, lui il suo paese e voi il vostro, lui pakistano e voi indiani – questo è disordine. Le vostre credenze, le vostre religioni e le vostre ideologie, le vostre comunità, le vostre amiglie, hanno dunque creato questo disordine. Guardatelo. in questo disordine noi cerchiamo di creare l'ordine. Noi diciamo "dobbiamo" e "non dobbiamo", "questo è giusto" e "questo è sbagliato", tutto all'interno del modello del disordine. E l'ordine, che è virtù, è nitido e assoluto come l'ordine in matematica. Voi dovete possedere l'ordine, altrimenti non c'è pace, altrimenti non saprete mai che cos'è la meditazione. Quest'ordine non è un'abitudine, la ripetizione continua di qualcosa. Nasce quando voi avete compreso totalmente il disordine e quando lo avete negato totalmente in voi stessi. Nasce quando non siete più avidi e invidiosi, quando non siete più spaventati, quando avete abbandonato completamente la vostra piccola e personale ideologia, i vostri dèi e il vostro paese; da questo rifiuto totale del disordine nasce l'ordine: dalla negazione nasce il positivo. Per operare quella negazione dovete avere una mente estremamente disciplinata, una disciplina che non è repressione, non è controllo, non è imitazione. Capire il disordine, tanto esterno quanto interno, osservare, prestare orecchio alla discordia, alla confusione, è disciplina, non è così? Ascoltare me è disciplina; significa che state dando la vostra attenzione, significa che state dando completamente il cuore e la mente: così spero. Dare il cuore e la mente è di per sé disciplina, e in questa disciplina c'è bellezza. Voi dovete diventare discepoli – non di qualcuno – discepoli che imparano, imparano a vedere il disordine. Nel vedere il disordine c'è ordine; non dovete fare niente, anche se dovete faticare terribilmente per guardare.

Quando date la vostra attenzione – l'attenzione col cuore e con la mente – quell'attenzione è disciplina ed è virtù. Non esiste virtù se siete disattenti; è la disattenzione che crea il disordine.

Questo è dunque il fondamento della meditazione, una delle cose più meravigliose.

Non prestate particolare attenzione alla parola meditazione. Vedo che avete familiarità con la parola, ma la parola non è la cosa. All'improvviso vedo sul vostro volto farsi strada una certa serietà, e alla menzione di questa parola improvvisamente vi sedete più dritti. Quanto sono schiavi di quella parola gli esseri umani! E non sapete neanche che cosa significa. Tutto quel che sapete è che indica una vostra fantasia. Voi sapete che esistono scuole, swami e yogi che vanno in giro per il mondo insegnando varie forme di meditazione. Non ridete, tutti lo state facendo a modo vostro. Voi pensate che ripetendo certe parole raggiungerete lo stato più straordinario, che ripetendo un mantra realizzerete qualche esperienza miracolosa. Questa non è affatto meditazione, è nonsenso, e autoinganno e autoipnosi. La meditazione è qualcosa di molto più vasto, di molto più profondo. Ma voi non potete pervenirvi semplicemente giocando con le parole e le energie; e tuttavia dovete pervenirvi, perché senza di essa non saprete mai che cos'è l'amore, non sarete mai capaci di versare lacrime di pura gioia, non saprete mai che cos'è la bellezza. Potrete fare piccole esperienze interiori indotte dalle droghe, dalla ripetizione di certe parole, dal culto di un'immagine, e quelle esperienze cui gli esseri umani anelano, servono loro da autoprotezione, ciò di cui fanno esperienza deriva da ciò che già sanno. Ve ne prego, approfondite la questione e ve ne renderete conto. Non potete sperimentare qualcosa se non riconoscete di che cosa si tratta. Se lo riconoscete, quel qualcosa è già vecchio. Perciò, quando voi anelate a fare una grande esperienza e siete in grado di riconoscerla, quell'esperienza proviene già dalla memoria, è ancora una volta la proiezione di qualcosa che è stato, di un ricordo, e non è meditazione.

La meditazione è lo stato della mente che è libera; non libera da qualsiasi cosa, ma libera senza alcun motivo; una libertà che non è un risultato. Può nascere soltanto quando c'è ordine assoluto, non un ordine secondo un modello, e neanche un ordine instaurato attraverso l'abitudine o la tradizione. Quando c'è ordine c'è virtù, una virtù che non è quella della società, che non ha niente a che fare con la rispettabilità, con la tradizione o con la moralità che si sviluppa nel disordine.

La virtù è una cosa viva, è come un fiore, è piena di bellezza, piena di profumo, e tuttavia non può essere coltivata. La virtù è un flusso, e come per tutte le cose vive, non potete catturarla, tenerla fra le mani e dire che siete virtuosi. E senza libertà, ordine, disciplina, virtù – che in realtà sono la stessa cosa – la meditazione è soltanto una parola, è semplicemente una fuga, una fuga dalla realtà, una fuga dalla vita quotidiana. Ma l'ordine, la libertà e la disciplina fanno parte della vita quotidiana; la vita quotidiana è quindi meditazione. Mi capite? Spero di sì. La meditazione fa parte della vita quotidiana: nel modo in cui sorridete, nel modo in cui guardate un altro; è nella sollecitudine, nella tenerezza, nella generosità; è consapevole della rabbia, della brutalità, della violenza, dell'aggressività: qui sta la mente meditativa.

Quando voi possedete questo ordine totale – non un ordine frammentario; non ordine in una parte della mente e disordine nel resto; l'ordine non è frammentario, l'ordine è assoluto così come due più due fa quattro e non cinque – c'è salute mentale. Il disordine esiste perché noi siamo resi folli dalle nostre credenze, dai nostri dogmi, dai nostri possessi e attaccamenti; siamo folli perché alla radice di tutto questo c'è la paura. Quando dunque voi avrete gettato le fondamenta della meditazione nella vita quotidiana – le parole che usate, i gesti, i sentimenti, la passione nella vita

quotidiana – allora avrete gettato le fondamenta dell’ordine e potremo procedere.

Vi renderete conto che la meditazione non è concentrazione. La concentrazione – che è un processo limitato, esclusivo e tende a creare separazione – non ha assolutamente niente a che fare con la meditazione. Vedete, per scoprire la verità voi dovete rifiutare qualunque cosa sia stata detta da chiunque; rifiutare il vostro guru, la vostra religione, i vostri libri. Rifiutare di definirsi indiani, musulmani, cristiani, inglesi o tedeschi, rifiutarlo completamente; allora in quel rifiuto (e tutto dipende da come rifiutate, perché se rifiutate per reazione allora creerete un altro disordine), vedrete la verità come verità nel disordine (perché c’è verità nel vedere in che modo si crea il disordine) così come vedrete il falso nella verità.

Allora, poiché la libertà – che è ordine, virtù e disciplina – non è frammentaria, non esiste più frammentazione nella struttura e nella natura della mente. La mente quindi non vive più in uno stato di contesa e di conflitto; allora, una mente così non ha fine, è vasta, incredibilmente profonda e non può essere misurata. Una mente così – che in se stessa è diventata l’incommensurabile – vive nell’affetto, con amore e con bellezza. E quando c’è bellezza e amore, c’è verità, e non ci sono dei inventati dalla mente dell’uomo.

La mente che ha compreso la vita quotidiana e in quella vita quotidiana ha portato ordine, e quindi bellezza e amore, è una mente religiosa. Una mente così non prova dolore, una mente così è una felicità, e la felicità è immensa e incommensurabile.

Questa costante è l’amore, ma la parola non è la cosa. L’amore segue un corso proprio, una propria bellezza che il pensiero – per quanto sensibile e sottile – non potrà mai cogliere. Il pensiero deve essere completamente immobile e

allora forse la costante riuscirà a sfiorarlo. La meditazione è percepire questi due aspetti come non dualità.

La meditazione è vedere la costante che tocca il flusso della vita in continua trasformazione. L'uomo che da peccatore è diventato un santo, è passato da un'illusione a un'altra. Tutto questo movimento è un'illusione. Quando la mente ne prende atto non crea più illusioni, non misura più. E il pensiero cessa di occuparsi del problema del diventare migliori. Da ciò nasce uno stato di liberazione che è sacro. Soltanto questo, forse, contiene ciò che non cessa mai.

Bombay, India, gennaio 1968

Dal Bulletin 22, 1974

Comprendere il dolore

Io non so se vi siate mai chiesti seriamente se il dolore possa avere mai fine. L'uomo soffre – non soltanto fisicamente, ma psicologicamente, dentro di sé – da tempo immemorabile. Ha seguito uno schema di dolore senza fine, il modello del vivere e quello del morire, che entrambi portano una profonda sofferenza. Non è stato capace, nel corso dei secoli, di risolvere questo problema.

Gli sarà mai possibile – immerso com'è nella corruzione, in una società che si sta disgregando – vivere una vita felice e intelligente, cioè ricca di sensibilità, di grande gioia interiore, una gioia che non viene mai sfiorata dal dolore? Nel momento in cui ci si pone realmente questa domanda mi chiedo quali sarebbero le risposte possibili. Qualcuno potrebbe dire che non è possibile, che è meglio lasciar perdere; qualcun altro che è necessario vivere in questo mondo di brutture: con il dolore, la vecchiaia e la morte, con la gioia fortuita, priva di qualsiasi ragion d'essere, oppure che siamo prigionieri in un circolo vizioso che non ha vie di uscita.

Ma se non si mette fine al dolore non vedo in che modo si possa mai raggiungere l'illuminazione, come si possa mai pervenire alla saggezza. La saggezza non è qualcosa che si possa comperare in un negozio, o qualcosa che si possa accumulare; non nasce dalla tradizione e non viene dall'esperienza. La saggezza nasce soltanto quando finisce il dolore; la fine del dolore è la saggezza. Ma noi non sappiamo come fare a porre fine al dolore; non ci siamo mai dedicati con il cuore e con la mente a cercare di scoprire se sia mai possibile per l'uomo mettere fine al dolore, vivere

una vita diversa, una vita che non produca questa straziante infelicità, questa confusione e questa paura. Noi siamo diventati molto acuti nell'indagine analitica, molto cervellotici, molto bravi a dare spiegazioni: siamo come chi non fa altro che arare e non semina mai, mai. Questa intelligenza ci ha reso uomini estremamente terreni; la dimensione terrena è il coltivare in maniera frammentaria la mente, una mente diventata così straordinariamente acuta, così perspicace che non dice mai «non so». La dimensione terrena è questa mancanza di umiltà. L'umiltà non è una cosa che si possa coltivare come si coltiva un albero, un giardino o un frammento della mente. L'umiltà non appartiene al tempo; per questa ragione non potrete dire: «sarò umile; col tempo raggiungerò quello stato semplice e straordinario della mente che è sempre un fluire di apprendimento, di visione, di ascolto».

La saggezza nasce con l'umiltà. C'è umiltà quando conoscete voi stessi per quello che realmente siete; ma quando coltivate una teoria basata sul sé superiore, sul sé inferiore, sull'atman e tutte le altre invenzioni della fantasia; questo è vanità. Solo una mente libera dallo stato di dolore può amare e conoscere la bellezza dell'amore; può vedere tutto in maniera globale con un solo sguardo: tutta la bellezza della terra e del cielo, le stelle della sera e gli stormi di uccelli che si alzano in volo la mattina;può vedere tutto con un solo sguardo e conoscere la qualità della bellezza, che è l'amore.

Per porsi la domanda: «Può una mente che è vissuta per diecimila anni, trovarsi in uno stato dove il dolore non la tocca mai?» è necessaria l'umiltà. Per porsi questa domanda e per trovare la qualità di completa innocenza della mente noi dobbiamo capire per intero la struttura e la natura dell'esperienza. L'uomo ha fatto e fa ogni giorno, ogni minuto, migliaia e migliaia di esperienze; non può evitare l'esperienza, l'esperienza è lì che gli piaccia o no;

condiziona la sua mente, che ne sia consapevole o no. Può questa mente – che è il risultato del tempo, della tradizione, il risultato dell'indicibile infelicità dell'uomo – liberarsi dell'esperienza? Purtroppo noi pensiamo che l'esperienza sia necessaria, pensiamo di dover fare migliaia di esperienze di ogni tipo per arricchire la mente, per farla diventare estremamente flessibile e chiara, proprio perché ne ha passate tante, ha letto tanto, ha vissuto tanto. Noi pensiamo che l'esperienza, grande o piccola che sia, faccia parte essenziale della vita. Andiamo sempre in cerca di più esperienza – l'esperienza del sesso, di Dio, della virtù, della famiglia, del viaggiare – e sopportiamo a fatica quella quotidiana di monotonia e di solitudine che facciamo quando stiamo per conto nostro. Abbiamo accettato questo modo di vivere.

Con l'esperienza nasce il confronto. Non so se siate mai vissuti senza fare confronti, senza misurarvi con qualcuno più intelligente, più brillante di voi; con qualcuno che abbia una posizione superiore alla vostra, che abbia più potere e prestigio; senza confrontarvi con qualcuno che abbia un viso più bello, un sorriso più luminoso, uno sguardo più intelligente del vostro. Dentro di noi non finiamo mai di fare confronti; questo è meglio, questo è di più; il confronto con quel che è stato e quel che dovrebbe essere, gli apprezzamenti continui, a non finire, come quando leggete un annuncio pubblicitario: «Comprate questo, vi renderà più intelligenti»; «Usate quello, vi darà qualcos'altro». Quando c'è il confronto voi dovete inevitabilmente incoraggiare l'esperienza. Noi pensiamo che se non facciamo paragoni, se non esprimiamo giudizi, siamo ottusi, stupidi e che ostacoliamo il progresso. Confrontiamo un quadro con un altro, uno scrittore con un altro, una fortuna con un'altra; pensiamo di raggiungere una certa comprensione dell'esistenza umana attraverso lo studio comparato delle religioni e l'indagine antropologica. È

proprio vero che sareste ottusi se non faceste confronti? Oppure l'ottusità la conosciamo soltanto per via del confronto: perché un altro è sensibile, ha lo sguardo vivace, vive senza confusione? È forse confrontandovi con quella persona che diventate consapevoli del fatto che il vostro sguardo è ottuso, che la qualità della vostra mente è confusa? Quel confronto vi aiuta veramente a capire? Da un punto di vista tecnologico il confronto deve esistere, altrimenti non esisterebbe sapere scientifico; ma a parte questo, perché fate confronti? E se non li faceste, che cosa succederebbe?

Mentre ascoltate, lasciate che la mente osservi se stessa; vedrete che è sempre prigioniera dei confronti e dei giudizi. Questo crea insoddisfazione, ed essendo insoddisfatti voi volete qualcosa di più. Volete trovare appagamento e quindi date spazio all'esperienza, all'infinito.

Che cos'è l'esperienza? Dovete capire di che cosa si tratta prima che procediamo oltre e affrontiamo un argomento che richiede una grande comprensione; parleremo di una mente che è totalmente innocente, perché soltanto la mente innocente, la mente molto, molto semplice può vedere quel che è vero e può vedere con chiarezza. Una mente infarcita di esperienza è una mente complicata; ogni esperienza vi ha lasciato un'impronta e per quanto facciate, quella mente non conoscerà mai la felicità dell'innocenza.

Dobbiamo indagare sulla natura dell'esperienza; indagare è come attraversare, anche se la mente non attraversa mai un'esperienza, non la attraversa mai e non finisce mai di fare esperienza. Ogni esperienza lascia un segno, e poiché ci sono anche altri segni, altre impronte di esperienze precedenti, così ogni nuova esperienza viene tradotta dall'esperienza precedente, dalla precedente impronta, dal precedente ricordo. Osservatelo dentro di voi.

Si scopre che l'esperienza non può mai liberare la mente, mai; vediamo che se riconosciamo un'esperienza è soltanto perché l'abbiamo già sperimentata, altrimenti non la riconosceremmo.

L'esperienza lascia un'impronta, questo è un fatto ovvio. Mi avete insultato e la mia reazione a quell'insulto ha lasciato un ricordo; la prossima volta che vi incontrerò, porterò con me questo ricordo; e l'incontro con voi, che una volta mi avete insultato, rinforza quel ricordo. Oppure, se mi avete fatto un complimento, se mi avete detto: «Che persona meravigliosa siete! », anche quell'adulazione lascia un'impronta, un ricordo, e la prossima volta che vi incontrerò vi sarà un rinforzo del ricordo; diventiamo amici. L'esperienza ha lasciato impronte piacevoli e spiacevoli. Ora, può l'esperienza essere vissuta, essere attraversata in modo tale che quando voi mi insultate io riceva quell'insulto in maniera così completa che esso non lasci traccia, non lasci la minima traccia sulla mia mente, che non lasci alcun ricordo; e che, allo stesso modo, quando voi mi fate un complimento, neanche quel complimento lasci traccia? (Questo significa che la mente non accumula più esperienza). Vi prego, comprendete l'essenza di questo fatto. La mente, quando riceve un insulto o un apprezzamento è così chiara, così acuta che lo accoglie totalmente perché ha rifiutato l'esperienza. Ve ne prego, fatelo la prossima volta, non cercate semplicemente di farlo, non fate del vostro meglio, ma fatelo realmente perché capite con chiarezza che l'esperienza non libera mai la mente.

Le persone religiose vogliono fare esperienza. Ripetono certe parole attraverso cui si produce un fenomeno isterico che fornirà un'esperienza di qualcosa oltre; e molte giovani generazioni assumono droghe per poter fare una sorta di esperienza trascendente. È sempre lo stesso problema: l'uomo – che ha vissuto una vita così completamente priva

di senso, così disperatamente povera da un punto di vista interiore, così monotona, così incanalata in una routine fatta di imitazione – naturalmente vuole qualcosa che gli dia più gioia, che gli dia una visione più elevata, un più alto significato; e così, va sempre in cerca di esperienza; è quel che fate anche voi. Voi volete una prova, volete cercarla, trovarla. Vale a dire che volete farne esperienza. Ma quando capite veramente la natura dell'esperienza, quando vedete in che modo si costruisce, quando ne vedete la verità, e vedendone la verità non fate più confronti, allora non seguite più nessuno, allora non esiste più autorità; allora vedrete che nessuno vi condurrà a vette più alte di esperienza.

Quando capirete che ogni giudizio favorisce l'esperienza e che il desiderio di fare più esperienza alimenta le persone che si arrogano l'autorità: i preti, i monaci, quelli che ne sanno di più; quando capirete questo, allora potrete approfondire la questione del dolore e del perché l'uomo soffre non soltanto fisicamente, per gravi malattie, ma anche quando qualcuno muore; del perché soffre quando non riesce a conseguire le mete che si prefigge, quando non si realizza; del perché si sente improvvisamente solo quando non trova sostegno e quando non ha nessuno su cui fare affidamento, quando è lasciato completamente solo; del perché soffre in assoluto. Come ho detto, per comprendere questo deve esserci l'umiltà. Ma voi non siete umili, voi avete letto troppo, cercando di scoprire perché il dolore nasce e in che modo è possibile porvi fine. Così, cercando di eliminare il dolore, siete diventati esseri molto terreni; avete imparato a evitarlo, il dolore, a evitarlo in maniera molto astuta.

Per capire il dolore e la fine del dolore voi dovete capire la paura; non capire intellettualmente o a parole, ma capire venendo alle prese con la paura nella realtà, in modo da trovarvi a faccia a faccia con la cosa in sé. Quando vi trovate

di fronte al fatto, il pensiero non entra in azione; quando vi trovate di fronte a un grande shock, a una grande crisi, il pensiero non entra in gioco. Io non so se lo avete mai notato. Nel momento stesso in cui il pensiero entra in azione, il tempo inizia a scorrere. (Devo spiegarvi tutto questo, spiegarvi in che modo il pensiero alimenta il tempo, in che modo il tempo è dolore, in che modo il tempo è paura? Ve lo devo spiegare? Sì? Questo è troppo! Perché voi sapete che cosa significa: una mente che è vissuta di parole e di spiegazioni, una mente resa ottusa e quindi incapace di vedere velocemente, immediatamente la verità di qualcosa; ma voi pensate di capire se la verità vi viene spiegata. Spiegazioni e definizioni servono solo a rendere la mente più ottusa. Vi darò una breve spiegazione, ma la spiegazione non è il fatto. Non vi aggrappate alla spiegazione. Sputatela come qualcosa che non sa di buono).

Il pensiero è tempo, il pensiero è paura. Voi dovete capirlo non a parole ma nella realtà, perché quando vi trovate ad affrontare quell'immensa questione che è la morte, per comprenderla, viverla, vederne tutta la bellezza, dovete capire il pensiero come tempo, dovete capire il pensiero come paura. Ieri abbiamo fatto una felice esperienza e il pensiero dice: «Spero di ripetere questa esperienza domani». Guardate quel che è successo: ieri avete fatto un'esperienza piacevole e volete ripeterla domani; il pensiero trattiene quell'esperienza come ricordo e vuole che quell'esperienza si ripeta il giorno successivo. Questo è quel che voi fate riguardo al sesso: l'esperienza di ieri volete che si ripeta domani. Il pensiero ha creato l'ieri e il domani. Ma il domani è incerto; il domani può essere qualcosa di completamente diverso. Tutto quel che il pensiero conosce in realtà è ieri. Il pensiero appartiene dunque all'ieri, il pensiero è vecchio, non è mai nuovo.

Il pensiero – che è esperienza, conoscenza, il coacervo di ricordi immagazzinati da cui il pensare nasce come

reazione – crea il tempo in termini di ieri. Ieri ero molto felice, ieri sono stato molto felice, ho contemplato quel meraviglioso tramonto, il sole splendente che si gettava in un mare meraviglioso, e quella nuvola passeggera, di colore rosa intenso, grande e bella: erano li e adesso sono un ricordo; domani ritornerò sul luogo, ma il sole tramonterà magari senza colori e senza tutta quella bellezza. È molto semplice. Allora, è il pensiero a creare la paura della morte? Domani, in futuro, ci sarà una fine: avete visto così spesso la morte per le strade! Voi conoscete la morte, eccola lì, che cammina tutti i giorni al vostro fianco. E il pensiero la pensa come qualcosa che appartiene al futuro, come un tempo a venire; così si crea l'intervallo, il tempo, fra il vivere e il morire. Quell'intervallo, quel tempo, è paura; quel tempo, quell'intervallo, è creato dal pensiero.

Noi conosciamo la vita e conosciamo la morte. Conosciamo la vita che conduciamo – una vita di conflitti, di confronti, di infelicità, di cuore dolorante, senza amore né bellezza – e poi c'è quella cosa chiamata morte, la fine improvvisa. L'uomo ha inventato varie teorie per spiegare quel che accade dopo la morte. Tutta l'Asia crede nella reincarnazione; ma è semplicemente una speranza, perché se quella credenza facesse veramente parte della vostra vita, oggi voi vivreste rettamente, le vostre azioni e i vostri pensieri sarebbero virtuosi, sareste gentili, generosi, affettuosi, perché se non lo foste, nella vita successiva ne paghereste le conseguenze: questo è quanto insegna la reincarnazione. Ma voi non ci credete, è soltanto un'idea, una speranza: una speranza per l'uomo che ha paura. Dovete dunque riesaminare tutta la questione, riesaminare le vostre credenze. Le credenze non hanno mai alcun valore.

L'uomo che ha una fede è un uomo che ha paura. La vita che conduciamo – il vuoto, l'infelicità, il dolore, il conflitto senza fine – è un campo di battaglia; questo è tutto quel che

sappiamo. Il campo di battaglia e la paura che quel campo di battaglia che noi chiamiamo morte finisca, è tutto quel che sappiamo. Così, dobbiamo indagare, analizzare, ripensare, guardare con occhi nuovi, in modo che da ciò possa nascere una mente nuova.

Il dolore può finire? Questo significa: la paura può finire? Quando voi piangete la morte di qualcuno state piangendo per voi stessi o per l'altro? Avete mai pianto per un altro? Ascoltate, ve ne prego. Avete mai pianto per un altro? Pianto per quella povera donna o per quel pover'uomo per la strada, con un solo vestito, e per giunta così sudicio; avete mai pianto per loro? Avete mai pianto per vostro figlio che è stato ucciso in guerra? Voi avete pianto, ma era un pianto di autocompassione o avete pianto perché un essere umano è stato ucciso? Se piangete per autocompassione, le vostre lacrime non hanno alcun senso, perché vi preoccupate soltanto di voi stessi; e il voi stessi è un coacervo di ricordi, di esperienze, la tradizione passata; voi state piangendo perché siete stati privati di una persona su cui avete investito gran parte del vostro affetto; ma non era vero affetto. Piangete per vostro fratello che muore, piangete per lui, non per voi stessi. È molto facile piangere per voi stessi perché lui se ne è andato. Vi siete mai chiesti che cosa gli è successo, perché è morto? Conosco tutte le risposte che mi darete. Mi direte che è morto di malattia, di incidente; che era il suo karma, il suo destino, che non è vissuto in maniera corretta: spiegazioni, spiegazioni, spiegazioni. State piangendo per le spiegazioni o state piangendo per un altro essere umano? Vi siete mai preoccupati di un altro? Ve ne prego, dovete rispondere a queste domande da soli, perché siete diventati esseri così terreni, così supremamente insensibili. Se aveste pianto per un altro, allora fareste qualcosa. Ma se piangete per voi stessi, per autocompassione, allora diventerete ancora più insensibili. In apparenza voi piangete perché il vostro cuore

è commosso, ma il vostro cuore è commosso solo dall'autocommiserazione. L'autocommiserazione vi rende duri, vi chiude, vi rende ottusi, stupidi; questo è quel che gli esseri umani sono diventati, perché hanno versato lacrime su di sé, sul proprio destino; e il loro destino è sempre angusto rispetto a qualche altra cosa.

La fine del dolore è l'inizio della saggezza; la saggezza viene in maniera naturale, facile, con la conoscenza di sé; nasce quando voi sapete che state semplicemente piangendo per voi stessi, piangendo per autocommiserazione, perché siete soli, perché siete stati lasciati. Sempre voi in lacrime; se voi comprendete questo, se lo comprendete veramente, cioè entrate direttamente in contatto con questa realtà – così come tocchereste un albero, come tocchereste quel pilastro, o una mano – allora vedrete che il dolore è centrato su voi stessi; vedrete che quel dolore è creato dal pensiero, e che è il risultato del tempo. Ho perso mio figlio anni fa; è morto. Ora sono solo, non c'è nessuno a cui possa ricorrere per avere conforto, per avere compagnia; mi viene da piangere, ma è per autocommiserazione; in realtà, non mi preoccupo affatto per mio figlio. Se lo fossi stato avrei sorvegliato che vivesse rettamente, che mangiasse il cibo giusto, che avesse il giusto esercizio, la giusta educazione, perché fosse capace di reggersi da solo, perché fosse un uomo libero. Ma non me ne sono dato pena. Voi non piangete per un altro; voi piangete per il vostro angusto, misero, piccolo sé, che è diventato così straordinariamente intelligente nella sua meschinità. Tutto questo potete vederlo accadere dentro di voi – e potete vederlo, se guardate – potete vederlo pienamente, completamente, a colpo d'occhio. Potete vedere l'intera struttura in un attimo, senza dar tempo al tempo, senza analizzare; potete vedere la natura di questa piccola e meschina cosa chiamata me, le mie lacrime, la mia famiglia, la mia nazione, il mio credo, la mia religione, il mio

paese; tutta questa bruttura, è tutta dentro di voi. Potete vedere quindi che siete responsabili di ogni guerra, di ogni brutalità che si sta perpetrando in questo e in altri paesi. Quando vedete tutto questo con il cuore e non con la mente, quando lo vedete realmente dal profondo del vostro cuore, allora possedete la chiave che metterà fine al dolore. Questa chiave apre la porta a una mente che non è minimamente contaminata dall'esperienza e che quindi è innocente; e una mente innocente non è una mente resa tale dal pensiero; il pensiero non può fare niente, il pensiero è vecchio; la bellezza dell'innocenza sta nel suo essere sempre nuova e quindi sempre giovane; è soltanto questa innocenza totale che può vedere l'immensità, l'incommensurabile stato della mente, che l'uomo cerca da secoli.

Bombay, India, febbraio 1968

Dal Bulletin 29, 1976

La mente senza fardelli

I problemi sono molti. La casa sta bruciando; sta bruciando non soltanto la vostra piccola casa individuale, ma la casa di tutti. Poco importa dove noi viviamo: nel mondo comunista, nel mondo dell'opulenza oanche in questo paese oppresso dalla povertà, la casa sta bruciando. Non è una teoria, non è un'idea, non è qualcosa che ci viene segnalato dall'esperto o dallo specialista. Scoppiano rivolte, conflitti razziali, la povertà è immensa, c'è l'esplosione demografica. Non ci sono più confini da superare: sia che si tratti di andare sulla luna sia nella direzione del piacere. Le religioni istituzionalizzate, con le loro dottrine, la loro fede, i loro dogmi e i loro preti hanno completamente fallito e non hanno più alcun senso. C'è la guerra, e la pace che il politico sta cercando di creare non è pace.

Vi rendete conto di tutto questo? Non come una teoria, non come qualcosa che viene segnalato perché lo accettiate o lo rifiutiate, ma come qualcosa da cui è impossibile fuggire, né chiudendosi in un monastero né rifugiandosi in qualche idea tradizionale del passato. La sfida è qui e voi dovete rispondere. La responsabilità di farlo è vostra. Voi dovete agire, dovete fare qualcosa di completamente diverso; ed eventualmente, scoprire se esiste una nuova possibilità d'azione, un nuovo modo di guardare all'intero fenomeno dell'esistenza.

Voi non potete guardare questi problemi con una mente vecchia, vivendo una vita condizionata, all'insegna del nazionalismo e dell'individualismo. La parola individuale significa un essere non diviso, indivisibile. Ma gli individui sono divisi in se stessi; sono frammentati, vivono nella

contraddizione. La società e il mondo sono quel che voi siete. E quindi il mondo siete voi, non qualcosa di distante, di esterno a voi. Quando osservate questo fenomeno diffuso in tutto il mondo, la confusione creata dai politici nella loro brama di potere, e dai preti che si rifugiano nelle loro vecchie risposte borbottando qualche parola in latino, in sanscrito, in greco o in inglese, voi non avete più fede né fiducia in niente e in nessuno. Più osservate quel che accade all'esterno, più osservate dentro di voi, meno fiducia avete: non credete in niente, neanche in voi stessi.

Perciò il problema è se sia mai possibile disfarsi all'istante di tutti i condizionamenti. E dal momento che la crisi è fuori dell'ordinario, ciò significa che voi dovete avere una mente nuova, un nuovo cuore, una nuova qualità nella mente, una nuova freschezza, un'innocenza. E innocenza significa capacità di non rimanere feriti. Non si tratta di un simbolo; non è un'idea; significa realmente scoprire se la vostra mente è capace di non essere ferita da alcun evento, da alcuna tensione psicologica, da alcuna pressione, influenza, in modo da essere completamente libera. Dove c'è una qualsiasi forma di resistenza, non c'è innocenza. Deve essere una mente capace di guardare a questa crisi come se fosse la prima volta, con mente nuova, una mente giovane, e una mente che non è in rivolta. Gli studenti si ribellano al sistema, all'ordine costituito, ma la ribellione non risponde al problema umano che è molto più vasto della rivolta dello studente.

Può la mente, così pesantemente condizionata, fare un passo avanti in modo da acquistare grande profondità, una qualità che non è il risultato dell'addestramento, della propaganda o dell'apprendimento? E può il cuore, così gravato di dolore, così appesantito di tutti i problemi della vita – i conflitti, la confusione, l'infelicità, l'ambizione, la competizione – può il cuore sapere che cosa significa amare? L'amore che non conosce la gelosia, che non

conosce l'invidia, che non è guidato dall'intelletto, l'amore che non è semplicemente piacere. Può la mente essere libera di osservare, di vedere? Può la mente ragionare in maniera logica, sana, obiettiva e non essere schiava delle opinioni, della confusione? Può la mente essere intrepida? Può il cuore sapere che cosa significa amare, non secondo la morale sociale, dal momento che la morale sociale è immoralità? Voi siete tutte persone di grande dirittura morale, stando ai criteri della società, ma in realtà siete gente molto corrotta. Non sorridete. È un fatto. Voi potete essere ambiziosi, bramosi, invidiosi, avidi, pieni di odio, di rabbia e tutto questo è considerato perfettamente onesto. Ma se avete dei desideri sessuali, questo viene giudicato qualcosa di abnorme e dovete tenervelo per voi. Per non parlare dei criteri che informano il vostro comportamento e le vostre opinioni: che cosa dovete fare, come si deve comportare un monaco, non si deve sposare, deve condurre una vita di celibato; tutto questo è puro nonsenso.

E allora, in che modo affrontate questo problema? Che cosa dovete fare? Prima di tutto dovete rendervi conto che siete schiavi delle parole. La parola essere ha condizionato la vostra mente. Tutto il vostro condizionamento si basa sul verbo essere; io ero, io sono, io sarò. L'io ero condiziona e dà forma all'io sono, che controlla il futuro. Tutte le vostre religioni si basano su questo. Tutto il vostro progresso intellettuale si basa sulla parola essere. Nel momento in cui usate questa parola non soltanto verbalmente ma con intenzione, inevitabilmente affermate di essere un io sono: io sono Dio, io sono eterno, io sono un induista, un musulmano.

Nel momento in cui vivete dentro questa idea o dentro questo sentimento di essere, di diventare o di essere stati, voi siete schiavi di quella parola.

La crisi è nel presente. La crisi non è mai nel futuro e neanche nel passato: è nel presente, nel presente vivo e reale della mente che è condizionata da questo termine essere, ed è incapace di affrontare il problema. Nel momento in cui voi diventate prigionieri di questa parola e del suo significato, nasce il tempo. E voi pensate che il tempo risolverà il problema. State seguendo, non a parole, ma nel vostro cuore, nella vostra mente, nel vostro essere, dal momento che è una questione di grandissimo significato, e valore e importanza? Perché nel momento in cui vi liberate di questa parola e dell'importanza di quel che essa sottende– il passato, l'essere stati – che condiziona il presente e dà forma al futuro, allora la vostra risposta al presente è immediata.

Se capite veramente questo, le vostre prospettive subiscono una rivoluzione straordinaria. Questo è veramente meditazione, essere liberi dal corso del tempo.

Come può la mente, consapevole di se stessa, percepire la verità di questo, non da un punto di vista intellettuale, che non ha il minimo significato? Sapete bene che quando si presenta un pericolo la vostra risposta globale al pericolo è immediata. Quando vedete un autobus venirvi addosso, la vostra reazione è immediata. Quando dite: «Ti amerò» non è amore. Vi prego, non accettatelo come una teoria o come un'idea su cui riflettere. Di fronte al pericolo, non pensate, non c'è tempo, c'è soltanto l'azione. Una mente che non pensa più in termini di tempo, che è essere, agisce fuori del tempo. E la crisi richiede un'azione che non appartiene al tempo.

Questa è una delle cose più difficili. Non dite che avete capito. Non dite: «Andiamo avanti» perché su queste due parole, io sono, si basa tutta la vostra cultura. Nel momento in cui avete il sentimento dell'io sono dovete essere per forza in contraddizione, divisi: io sono e tu sei, noi e loro.

Nel momento in cui ha luogo la divisione, una frammentazione nell'affermazione che tu sei, voi non siete più individui, vale a dire singolo, unità intera. Sapete che cosa significa la parola intero? Intero significa sano, e significa anche santo. Così, l'individuo che è completamente indiviso in se stesso è sano, santo, e ciò significa che non è in conflitto.

State faticando quanto me, oppure state solo ascoltando e basta? Comunicare significa costruire, creare insieme, e questa è la bellezza della comunicazione. Ma la comunicazione cessa quando io che parlo divento un'autorità e voi che ascoltate lo fate semplicemente con l'atteggiamento degli studenti o dei discepoli. Non esiste maestro, non esiste discepolo. C'è soltanto l'apprendimento. Quel che voi avete imparato appartiene al passato, e agire a partire da quanto è stato accumulato è un processo di acquisizione, mentre l'apprendimento dovrebbe essere un flusso, non un'accumulazione.

Se voi comprendeste con la mente e con il cuore condurreste un tipo di vita diverso. La verifica e la prova dell'apprendimento sono la vostra vita. Una mente che affronta questa crisi è sempre nuova, fresca, piena di vitalità. Ma se voi reagite a essa in termini dell'io sono, in termini del passato, allora la vostra risposta creerà soltanto ulteriore infelicità, ulteriore danno, ulteriori guerre. Fintanto che rimanete induisti o musulmani, fintanto che affermate quell'io sono, state creando degenerazione in voi stessi e nel mondo.

Qual è la nuova qualità della mente e del cuore che risponde immediatamente, non in termini del passato, non in termini del futuro? Nel momento in cui la mente reagisce in termini del passato sta ancora vivendo nella cornice della parola essere. Permettetemi di dirla con parole diverse. La nostra azione si basa su un'idea, su una conoscenza, su una

tradizione. È ricordo. Nel mondo tecnologico questo è necessario. Tutta la conoscenza scientifica, lo sviluppo della tecnologia, si basa sull'esperienza, sull'accumulazione e sulla conoscenza. Ciò è assolutamente necessario. Ma una mente che possiede una nuova qualità, una nuova dimensione, un nuovo modo deve agire senza il passato e non in termini del futuro; questo significa libertà.

Come deve agire questa libertà per prodursi? Come deve agire la mente senza il passato, quel passato che è il condizionamento dell'essere induista, quel passato che è il risultato dell'influenza, dell'educazione, della razza? Se voi vi comportate in questi termini, non state affrontando la crisi. La questione è: come deve agire una mente che è libera dal passato, libera dall'implicazione dell'essere?

Se avete capito la domanda vedrete che quel che conta è la percezione, il vedere, l'osservare. Se tra la percezione e l'azione c'è soluzione di continuità, quella soluzione di continuità è il tempo. Di fronte a un pericolo che può provocarvi un danno fisico la vostra reazione è istantanea; non c'è pensiero. Non c'è intervallo tra percezione e azione, non c'è intervallo di tempo; reazione e azione sono immediate.

Adesso, rendendoci conto che un problema non può essere risolto a partire dal passato, che la reazione a questa sfida immane non può mai essere piena, totale, se avviene in termini del passato, rendendoci conto di ciò, l'azione che emerge è completamente nuova. Avete capito? Vedete questa reazione? O la vedete soltanto da un punto di vista intellettuale, vale a dire a parole? In questo caso la state vedendo in maniera frammentaria, e quindi non è una reazione totale. Ma se vedete realmente il pericolo del condizionamento, della cultura in cui siete stati educati, l'atto di liberazione avviene all'istante. Ora la mente – e per mente intendo la totalità, dove non esiste frammentazione

in termini di intelletto, di cervello, di ambizione, di sentimento, ma il tutto – questa mente vede il pericolo del nazionalismo, di questa assurdità chiamata religione. Vede che tutti i cosiddetti popoli religiosi, con l'idea che hanno di Cristo, del Buddha, o di Krishna, non fanno altro che ripetere il passato; vede che se voi agite rifacendovi al passato non soltanto aggravate la confusione e l'infelicità, ma degenerate completamente. La degenerazione nasce soltanto quando vedete il pericolo e non agite.

Se vedrete il pericolo agirete; e solo la mente che vede, che ascolta e che apprende è sempre felice. Pertanto non esiste mai l'azione, bensì l'agire. Nell'agire, nel principio attivo, non c'è mai divisione e quindi non c'è mai conflitto. L'apprendimento è nel movimento e quel che è nel movimento è libero. Ma una mente che coltiva deduzioni, formule, opinioni, giudizi, coinvolgimenti non è una mente libera; quando affronta l'immenso, complesso problema del vivere, è incapace di farlo in maniera globale, completa, con il sentimento della sacralità.

Questo è dunque ciò che avete di fronte a voi. La casa sta bruciando e tutti i vostri tentativi in termini del passato non spegneranno l'incendio. Per spegnere quell'incendio è necessaria una nuova qualità della mente e un movimento vitale del cuore completamente diverso.

L'amore non è piacere. L'amore non è desiderio. Questa è la qualità che dovete possedere – ora, non domani – una qualità che non potete praticare, che non potete coltivare. Quel che praticate e coltivate diventa meccanico. La verità non appartiene né a voi né a me; non risiede in nessun tempio, in nessuna chiesa, in nessuna immagine, in nessun simbolo. E qui, perché possiate vederla e conoscerla. La mente che vede e agisce è una mente libera: una mente amabile, chiara e percettiva.

Nuova Delhi, India, novembre 1969

La luce della compassione

Io mi preoccupo della trasformazione psicologica, interiore, degli esseri umani. A meno che la nostra coscienza non subisca una trasformazione psicologica radicale, per l'uomo non c'è speranza. Si tratta di una cosa seria: intraprendere insieme un viaggio nel problema globale della nostra esistenza quotidiana e vedere se è possibile trasformare, portare una rivoluzione psicologica radicale nella struttura del nostro pensiero, del nostro comportamento e delle nostre prospettive. Io mi preoccupo della nostra vita personale, di comprendere la nostra vita, la nostra infelicità quotidiana, il nostro conflitto, la nostra esistenza disperata e di vedere se ci è possibile realizzare in noi stessi una trasformazione profonda, duratura.

Insieme a voi esplorerò il problema del cervello, il nostro cervello umano che è stato danneggiato – così deformato, così distorto – dalla pressione costante esercitata dalla propaganda, dalla cultura, dalle nostre ambizioni, dal nostro dolore, dalla nostra ansia, dalle nostre paure, come pure dai nostri piaceri. Il cervello ha subito una pressione costante. Questo è un dato di fatto. E quando il cervello subisce una pressione è inevitabile che avvenga una distorsione, a meno che esso non abbia la capacità di rinnovarsi, non sappia ritornare a se stesso, una volta passata la pressione, ma questa è una cosa che pochi sono capaci di fare.

C'è l'arte dell'ascoltare, l'arte dell'osservare, del vedere e l'arte dell'apprendere. Forse l'arte dell'ascoltare, dell'osservare e dell'apprendere fa sì che la pressione sul cervello non venga mai avvertita, e così il cervello rimane

integro, duttile, giovane, fresco, innocente. Solo una mente innocente può vedere la verità. Il cervello è sottoposto a una sollecitazione quando c'è ambizione, violenza o resistenza, rabbia, propaganda, tradizione: tutto questo rappresenta una pressione tremenda, e quindi un cervello che la subisce non può che essere distorto, deformato e danneggiato. Se si comprende il ciò che è nell'arte dell'ascoltare, nell'arte del vedere, nell'arte dell'apprendere, se si coglie la piena portata di queste tre arti, ci si può rendere conto della pressione subita e il cervello può non rimanerne contagiato.

È possibile osservare l'effetto delle varie forme di pressione sul cervello. Un cervello danneggiato è preso nella trappola dell'illusione, e anche se medita per mille anni non troverà la verità. È molto importante capire se un cervello così danneggiato possa essere riportato alla sua qualità originaria di freschezza, di chiarezza, e diventare capace di decisioni immediate, non basate sulla logica e sulla ragione. La ragione e la logica hanno un certo valore, ma sono limitate. Quel che noi stiamo facendo ora, insieme, se vi rendete conto di questa pressione, è esserne consapevoli, esserne coscienti, sapere in prima persona che il nostro pensiero cosciente è il risultato di svariate pressioni e che quindi il pensiero è il risultato di un cervello distorto. Allora nasce il problema se sia o no possibile riportare il cervello alla sua condizione originaria non danneggiata, e quindi in grado di funzionare in maniera libera. Io dico che ciò è possibile quando voi capite o apprendete l'arte dell'ascolto, come ascoltare, quando capite che viene opposta una resistenza a quel che viene detto; quella resistenza è il risultato della pressione a cui siete sottoposti. Imparare l'arte dell'ascolto è molto semplice.

Quando non interpretate quel che state ascoltando, quando non traducete quel che state ascoltando in un'idea,

e quell’idea non la perseguite, accade un grande miracolo, perché allora siete sulla linea di una buona partenza. Ma se ascoltate con il cuore, con sollecitudine, con attenzione, quell’ascolto è come una fioritura. In quell’ascolto c’è bellezza. Allo stesso modo, osservate il mondo così com’è, il mondo esterno con tutta l’infelicità, la povertà, la degradazione, la volgarità, la brutalità e le cose sconvolgenti che accadono nel mondo scientifico, nel mondo tecnologico e nel mondo delle istituzioni religiose, la distorsione, l’ambizione, il denaro e il potere; osservate tutto questo senza caricarlo della vostra condanna, della vostra accettazione o del vostro rifiuto; osservatelo semplicemente senza tradurlo in parole, senza volerne vedere la bellezza; osservate semplicemente. E poi osservate allo stesso modo quel che accade dentro di voi: i vostri pensieri, le vostre ambizioni, le vostre brame, la vostra violenza, la vostra volgarità, la vostra sessualità, osservate semplicemente, e allora, se osservate, vedrete che la vostra brama, così come tutto il resto, nasce e muore, e finisce.

C’è anche un’arte dell’apprendimento. Apprendere significa in genere per la maggior parte di noi accumulare conoscenze che vengono immagazzinate nel cervello come in un computer, e agire in conformità con quelle conoscenze. Io sto introducendo qualcosa di completamente diverso, che è l’apprendimento senza accumulo di conoscenze. Apprendere significa avere un’intuizione profonda del fatto. Intuizione profonda significa cogliere il pieno significato, ad esempio, della vostra brama, cogliere la piena natura e la struttura della vostra brama, avere una percezione, una comprensione totale di quella reazione chiamata brama. Quando accade questo non c’è bisogno di imparare. Siete oltre l’apprendimento. È molto importante comprendere queste tre azioni – osservare, ascoltare e imparare – perché se ne avete colto pienamente la portata,

andando avanti la pressione sul cervello può essere compresa e rimossa. E la pressione sul cervello esiste quando nel cervello non c'è spazio.

Tutto esiste nello spazio: gli alberi, i pesci, le nuvole, le stelle, gli uccelli e gli esseri umani. Per vivere tutti devono avere uno spazio. Il mondo si sta sovrappopolando, e lo spazio sta diventando piuttosto limitato. Questo è un fatto ovvio e può darsi che una delle cause della 'violenza sia la pressione subita dagli esseri umani che non hanno abbastanza spazio, che vivono nelle città, nei centri abitati. Dentro di noi poi, di spazio ne abbiamo poco o niente. Vale a dire che il nostro cervello è così occupato, nella nostra mente siamo così preoccupati di noi stessi, della carriera, della posizione sociale, del potere, del denaro, del sesso, dell'ansia, che quella preoccupazione non lascia spazio. Tutto il nostro mondo interno 'vive in uno stato di continua preoccupazione per una cosa o per l'altra. Non c'è spazio, e per questa ragione la pressione esercitata dal pensiero di sé diventa sempre più grande, danneggiando sempre più il cervello. Solo quando avete tempo libero potete imparare. Ma quando il cervello e la mente sono così occupati, di tempo libero non ne avete, e quindi non imparate mai niente di nuovo. Non può entrare aria fresca, e quindi il danno che quella pressione provoca sul cervello diventa sempre più grave. Questo è uno dei problemi della meditazione: se la coscienza possa liberarsi di tutta la pressione a cui è sottoposta, vale a dire se può esistere una mente libera.

Noi stiamo vedendo che cos'è la meditazione e come si medita. È la domanda più sciocca a cui si possa pensare: mi dica come si medita. Ciò significa che volete un sistema di meditazione. Per me non esiste alcun sistema di meditazione. Nella meditazione l'atto di volontà deve cessare completamente. La volontà è l'essenza del desiderio, una forma rinforzata di desiderio. Tutta la vita è

un atto di volontà: «Farò questo», «Non devo fare quello», «Diventerò qualcuno». L'essenza della volontà è l'ambizione, la violenza. È possibile agire nella vita quotidiana senza atti di volontà, vale a dire senza controllo?

È possibile agire nella vita, nella vita quotidiana, senza volontà, senza controllo? Il controllo è l'essenza del desiderio, che cambia di volta in volta. Dunque, esiste sempre conflitto fra chi controlla e chi è controllato. Quando voi accettate la meditazione tradizionale, cercate di concentrarvi, cercate di controllare i pensieri. Se volete realizzare la meditazione, se la perseguite ai suoi massimi livelli di profondità e alle vette più eccelse, la mente deve essere completamente libera da qualsiasi atto di volontà. L'atto di volontà esiste quando noi scegliamo. Quando c'è scelta, c'è confusione. Soltanto quando siete confusi incominciate a scegliere. Soltanto quando in voi c'è chiarezza non c'è scelta. Perciò, scelta, volontà e controllo vanno di pari passo e impediscono la totale libertà della mente. Questo è un punto.

L'altro punto è che voi pensate che la vostra coscienza personale sia diversa dalla mia o da quella di un altro. Non è così? La vostra coscienza contiene tutta la cultura che è stata riversata in quella mente, la tradizione, i libri che avete letto, la lotta, il conflitto, l'infelicità, la confusione, le vanità, l'arroganza, la crudeltà, il dolore, la pena, il piacere: tutto questo è la vostra coscienza di induisti, di buddhisti, di musulmani. Il contenuto di tutto questo fa la vostra coscienza. Ora, è possibile liberarsi del contenuto? Può la mente, la coscienza così come noi la conosciamo, liberarsi dei suoi contenuti? È molto importante capire ciò: non come svuotare la coscienza dei suoi contenuti, ma prima di tutto come diventare consapevoli di quei contenuti. Consapevolezza significa osservare il mondo così com'è, conoscere il mondo, gli alberi, la natura, la bellezza e le brutture, essere consapevoli del nostro vicino di casa, di

quel che indossa, ed essere consapevoli anche di quel che noi siamo internamente. E se voi siete a tal punto consapevoli, vedrete che esiste una grande varietà di reazioni: piacere e dispiacere, punizione e ricompensa. Riuscite a essere consapevoli senza fare scelte, una consapevolezza senza scelte, semplicemente essere consapevoli senza scegliere, senza pregiudizio? Diventare completamente consapevoli della vostra coscienza; vale a dire, può la coscienza diventare consapevole di se stessa? Ovvero, può il pensiero, il vostro pensare, diventare consapevole di se stesso?

Il cervello è come un computer. Sta registrando, registra le vostre esperienze, le vostre speranze, i vostri desideri, le vostre ambizioni, registra ogni impressione e da quell'impressione, da quella registrazione nasce il pensiero. Ora, mi chiedo, può esistere una consapevolezza del momento in cui il pensiero nasce, così riuscite a essere consapevoli della rabbia che monta? Voi riuscite a esserne consapevoli, non è vero? Così come si può essere consapevoli della rabbia che monta, è possibile essere consapevoli del sorgere del pensiero? Ciò significa esserne consapevoli nel momento in cui sboccia, in cui si sviluppa. Allo stesso modo, esiste una consapevolezza della vostra coscienza, della sua totalità? Questo fa parte della meditazione. Questa è l'essenza della meditazione: essere consapevoli del mondo fuori di voi e dell'immenso conflitto del vostro mondo interno senza fare scelte. Quando arrivate a questo punto, vedrete che il mondo non è separato da voi. Il mondo siete voi. Attraverso la coscienza che diventa consapevole di se stessa i frammenti che formano la coscienza scompaiono. Allora la coscienza diventa una cosa completamente diversa. Allora è coscienza del tutto, non di una parte.

La maggior parte di noi è abituata a sistemi, a varie forme di yoga, a varie forme di governo, a varie forme di

regole burocratiche, che si fondano sui sistemi. Il vostro guru vi darà un sistema di meditazione; oppure prendete un libro, e da quel libro imparate un sistema. Il sistema implica la comprensione del tutto attraverso la parte. Studiando la parte, voi sperate di comprendere la totalità dell'esistenza. Il vostro cervello, la vostra mente, è allenata a seguire i sistemi: i sistemi politici, i sistemi religiosi, i sistemi yogici, o i vostri sistemi personali. Quando accettate un sistema siete vincolati a un solco, e quello è il modo più facile per vivere. Un sistema è come un binario ferroviario, e chi accetta un sistema non sa di essere come un treno sul binario, che continua ad andare, tenuto saldamente dalle rotaie.

Così, la concentrazione è resistenza a tutte le altre forme di pensiero. Voi coltivate la resistenza, pur continuando a ripetere che la concentrazione è l'unica cosa necessaria a un certo livello. Anche qui, se riuscite a imparare a esser presenti, la concentrazione diventa molto facile. Noi scopriremo che cosa significa essere presenti, dare il cuore, la mente, tutti i sensi completamente a qualche cosa. Allora, tutti i vostri sensi sono completamente risvegliati e vigili, allora in quel processo o in quella qualità di attenzione non esiste un centro. Quando non esiste un centro lo spazio non ha più limiti. La maggior parte di noi ha un centro che è la forma del me, l'ego, la personalità, il carattere, la tendenza, f'idiosin crasia, le peculiarità e così via. Esiste un centro in ciascuno di noi che e l'essenza del sé, che è egoismo. Ovunque esiste un centro, lo spazio non può essere che limitato, sempre. Questo è il motivo per cui diciamo che una mente indaffarata forma continuamente un centro e che quindi il suo indaffararsi rende lo spazio limitato. Quando c'è attenzione totale, quando voi osservate, ascoltate, imparate, con tutti i vostri sensi ben desti, non esiste centro.

Fatelo nella vita quotidiana, nel rapporto con vostra moglie, con il vostro vicino di casa, nel rapporto con la natura. Rapporto significa essere in relazione. Voi potete essere in relazione con un altro soltanto se non coltivate nessuna immagine di voi stessi o dell'altro. Allora siete in relazione diretta.

Da ciò nasce la compassione; cioè la passione per tutti. Una cosa che può avvenire soltanto quando c'è questo profumo, questa qualità dell'amore che non è desiderio, che non è piacere, che non è l'atto del pensare. L'amore non è una cosa creata dal pensiero, dall'ambiente, dalle sensazioni. L' amore non è un'emozione, l'amore non è una sensazione. Amore significa amore per le rocce, amore per gli alberi, amore per un cane randagio, amore per il cielo, per la bellezza, per un tramonto, amore per il vostro vicino di casa, amore senza tutte le sensazioni della sessualità con cui oggi esso viene identificato. L'amore non può esistere quando siete ambiziosi, quando rincorrete il potere, una posizione sociale, il denaro. Come può amarvi un uomo (se siete la moglie) quando tutta la sua mente è concentrata nel diventare qualcuno, nel conquistare il potere in questo mondo? Verrà a letto con voi, farà dei figli, ma questo non è amore. Questa è lussuria, con tutta la sua infelicità. E senza amore non potete avere compassione. Quando c'è compassione c'è chiarezza, la luce che nasce dalla compassione. Ogni atto è chiaro, e da quella chiarezza viene la capacità, la capacità nella comunicazione, la capacità nell'azione, la capacità nell'atto dell'ascolto, dell'apprendimento, dell'osservazione.

La meditazione è il risveglio dell'intelligenza che nasce da questa compassione, è la chiarezza e la capacità di cui si serve l'intelligenza. Questa intelligenza è impersonale e non è coltivabile, nasce soltanto dalla compassione e dalla chiarezza, La meditazione è tutto questo e molto di più, e il di più c'è quando la mente è libera e quindi completamente

silenziosa. Non può essere silenziosa se non c'è spazio. Il silenzio quindi può nascere non dalla pratica, non dal controllo, non tra due rumori, non nella pace tra due guerre; il silenzio nasce soltanto quando il corpo e la mente sono in completa armonia, senza attriti. Allora, in quel silenzio c'è un movimento totale che è la fine del tempo. Ciò significa che il tempo non esiste più. C'è molto di più, nella meditazione, ed è la scoperta di quel che c'è di più sacro; non la sacralità degli idoli che si trovano nei templi, nelle chiese o nelle moschee: quelli sono fatti dall'uomo, costruiti dall'uomo, creati dalla mente, dal pensiero. C'è una sacralità che non è toccata dal pensiero e che può nascere naturalmente, facilmente e felicemente soltanto quando abbiamo messo ordine completo nella nostra vita quotidiana. Quando nella nostra vita quotidiana regna questo tipo di ordine – ordine significa assenza di conflitto – allora da esso sgorga questa qualità dell'amore, della compassione e della chiarezza. E la meditazione è tutto questo, non una fuga dalla vita, dal vostro vivere quotidiano. E chi conosce la qualità di questa meditazione è felice.

Madras, India, 1970

Dal Bulletin 45, 1983

Sulla meditazione

La mente umana che vive da molte migliaia di anni, dovrebbe cambiare radicalmente e perdere i propri condizionamenti. Soltanto allora i molti e complessi problemi dell'esistenza potranno essere risolti. Può la mente sottoporsi a un'operazione chirurgica radicale, a una modificazione fondamentale, non soltanto della struttura delle cellule cerebrali ma anche della qualità del cuore e della mente? Può una mente di questo tipo vivere nel caos, nella brutalità e nella violenza della società moderna, ed essere libera di funzionare indisturbata, silenziosa, senza opporre resistenza, ma senza ritirarsi dalla società?

Si osserva l'urgente necessità di una mente fresca, non di una mente che ha fatto migliaia di esperienze, o che vive prigioniera del modello di una particolare cultura religiosa, sociale o economica. Questo schema si è ripetuto all'infinito nel corso della storia, appena modificato qua e là. Le rivoluzioni economiche e sociali non sono vere rivoluzioni. In quanto essere umano che vive un'esistenza priva di significato in questo mondo di confusione, in questo mondo di grande dolore, di bruttura e di violenza, mi domando se la mente umana possa realmente trasformarsi. Qui sta l'unica soluzione a tutti i nostri problemi, dell'amore, della realtà, del fatto se esiste o no Dio o la Verità, o se gli esseri umani possano vivere insieme senza conflitti. Per trovare realmente una risposta con il cuore, con tutto il vostro essere, deve esserci libertà: libertà di guardare, di indagare, di percepire. La prima è senza dubbio la libertà di osservare, perché si tratta di una libertà che neghiamo quando esiste una qualsiasi forma di pregiudizio, quando

regnano la logica, le opinioni, le credenze religiose e soprattutto la paura.

Ovviamente, se esiste una qualsiasi forma di paura, la mente nella sua totalità sarà incapace di vedere. Noi siamo andati sulla luna; è stato un traguardo straordinario. Il nostro cervello è capace di questo genere di cose. Ma dentro di noi siamo schiavi e non esiste libertà. In ambito sociologico, religioso ed economico ripetiamo lo stesso modello migliaia di volte. E nella psiche, nelle profondità più remote del nostro essere non accade alcun cambiamento. Siamo dei mostri moderni.

È mai capace la nostra mente di questa rivoluzione radicale e istantanea, tale da poter vivere con una qualità nuova, tale che non esista questa spinta al piacere, che è del tutto diversa dalla bellezza e dal fiorire della gioia? Il piacere non è mai gioioso, perché nel piacere si annida sempre la paura. E una mente che non conosce l'estasi non può essere libera. Il piacere è il prodotto del pensiero, e il pensiero è sempre vecchio. Il pensiero non è mai nuovo, il pensiero non è mai libero, per quanto si parli di libertà. Il pensiero non può essere libero a nessun livello, perché è la risposta della memoria, e la memoria appartiene sempre al passato. Affonda le radici nel tempo, che appartiene al passato. Ve ne prego, osservate questo in voi stessi, mentre ve ne sto parlando, non limitatevi semplicemente a essere o a non essere d'accordo: questo non ha alcun valore.

La mente umana, che possiede capacità così straordinarie, non si è mai messa all'opera per scoprire se le sia possibile essere libera, libera soprattutto dalla paura, perché noi siamo aggravati da innumerevoli paure. Per scoprirlo è necessario osservarle, queste paure, non condannarle, reprimerle, o fuggirle. Quando si osserva, non c'è separazione tra chi osserva e la cosa osservata.

Osservate le vostre paure, senza il passato, senza il me che è l'osservatore.

Provate a farlo mentre vi sto parlando, perché questa sera affronteremo qualcosa di molto complesso. Se non lo fate fin dall'inizio non riuscirete a seguire quello che verrà fuori alla fine. (Neanche io so che cosa verrà fuori alla fine). Una mente spaventata non ha la minima possibilità di essere penetrante, chiara, ordinata, e quindi non potrà mai conoscere la qualità della gioia e dell'estasi.

È necessario essere liberi dalla paura, non soltanto a livello cosciente ma negli strati profondi della mente, dove risiede il cosiddetto inconscio. La maggior parte di noi è incapace di analizzarsi passo per passo, in modo da fare la massima chiarezza; noi dobbiamo intraprendere un piccolo viaggio interiore per vedere la suprema futilità di tutto questo. L'intero processo dell'analisi è completamente sbagliato, se posso usare la parola sbagliato. Perché nell'analisi c'è sempre l'analista, che è il passato, che è la conoscenza accumulata; e l'analista, un frammento della totalità della mente, analizza altri frammenti, analizza a partire da quanto ha accumulato. Osservare il processo analitico dentro di sé, intraprendere un brevissimo viaggio nell'analisi e vederne la suprema futilità conferisce alla mente una capacità di percezione.

L'analista e l'analizzato sono due stati separati, due movimenti separati della frammentazione totale della mente. Un frammento, chiamato analista, analizza un altro frammento, giunge a una conclusione e da quella conclusione procede a un'ulteriore analisi. Ma la conclusione ha un valore assai scarso, e l'analisi richiede tempo, perché portare avanti un'analisi richiede molti, molti giorni.

L'analisi introspettiva, o l'analisi condotta da un altro attraverso i vostri sogni e altre cose del genere, ha ben

poco senso. Se siete poco o molto nevrotici, forse ha senso perché vi aiuta ad adattarvi alla vostra società marcia, sia che si tratti della società comunista o di questa vostra particolare società induista. L'analisi quindi non porta la minima libertà. È come scavare sempre di più dentro se stessi e rimanere prigionieri in una fossa; non si diventa mai liberi. Oppure la mente dice che esiste la libertà in cielo o nel nirvana, e anche questa è un'altra evasione.

Osservare senza alcuna distorsione è possibile soltanto se c'è attenzione completa con il corpo, con i nervi, con la mente, con il cuore, con le orecchie. Allora vedrete, così facendo, che non esiste un'entità o un essere chiamato osservatore. Che c'è soltanto attenzione.

La sostanza intrinseca e la natura del cervello è quella di sopravvivere, questo è ovvio. Il cervello mira alla sopravvivenza – altrimenti non potreste esistere – e ha sviluppato certe reazioni sulla base di secoli e secoli di condizionamento. Quel che noi stiamo cercando di vedere è se questa struttura e questa natura precipua del cervello possano subire un cambiamento in se stesse. E io vi dimostrerò – no, non vi dimostrerò, lo scopriremo insieme – se questo è possibile. Non si tratta di un'assurdità, di una fantasia irrealistica, perché quando voi state indagando a questo livello di profondità non c'è posto per la fantasia; non esistono teorie, non esistono deduzioni, ma soltanto muovere da un fatto a un altro.

Ciò che caratterizza la mente deve essere una sensibilità estrema – e la mente non può essere sensibile se regnano la paura, la logica, i dogmi, le credenze – tale che lo stesso cervello, pur così pesantemente condizionato, possa rimanere completamente silenzioso e non reagire al suo modo di sempre. La questione è come creare questa sensibilità nella mente, e quindi nell'intero sistema nervoso e nel corpo, e anche come creare un non-movimento nelle

cellule del cervello, una quiete completa, perché la mente possa risvegliarsi e funzionare al massimo dell'intelligenza e della sensibilità. Risvegliata, intelligente e sensibile: sono tutti sinonimi, non tre cose separate. E il cervello deve essere completamente quieto in modo da percepire senza l'osservatore. Questa è meditazione. Vedere il cervello quieto, completamente silenzioso, e una mente estremamente sensibile e quindi intelligente. Giungere a questo movimento è meditazione.

Può mai esistere un sistema di meditazione, un sistema che sia un metodo, una pratica, la ripetizione continua di qualcosa? Forse che renderebbe la mente sensibile, viva, attiva, intelligente? Al contrario, la rende meccanica.

Questa è la ragione per cui qualsiasi sistema, il sistema zen, il sistema induista, il sistema cristiano sono tutti un nonsenso. Una mente che pratica un sistema, un metodo, un mantra, non è in grado di percepire ciò che è vero. Voi sapete di stare ascoltando questa musica [dall'edificio accanto si sentiva il suono di una musica]. Questa musica ha una tonalità, e se voi la ascoltate con molta attenzione, se ascoltate la musica, non le parole, ma la tonalità, il suono, quel suono potrà essere riprodotto dentro di voi. E la mente potrà viaggiare sul fluire di quella tonalità, del suono, e ciò vi dà una straordinaria sensazione di movimento. Anche questo può essere chiamato meditazione, la ripetizione di una serie di parole che produce il suono, un suono interiore, e voi potete muovervi, lasciarvi trasportare, o rimanere con quel suono.

Ma un inganno come questo, il lasciarvi ipnotizzare da un suono o da certe parole è forse meditazione? Queste forme di meditazione sono forme di autoipnosi e non portano da nessuna parte. Al contrario, rendono la mente estremamente ottusa, una mente che non è morale nel

senso più profondo del termine: non la moralità sociale che non è affatto moralità.

La qualità della virtù può esistere soltanto quando non esiste conflitto. Allora c'è virtù. Ma un uomo che cerca di diventare virtuoso è debole perché vive in conflitto. Voi potete scardinare tutti i sistemi perché i sistemi implicano autorità; una mente tenuta in pugno da un'autorità di qualsiasi tipo non è libera, e quindi è incapace di osservare. Nella cosiddetta meditazione, nella meditazione che viene in genere praticata, c'è sempre il desiderio di fare esperienza della verità, di varie visioni, di stati paranormali e così via.

L'esperienza implica colui che fa l'esperienza, un'entità in quanto persona che fa l'esperienza. Pertanto, quando la persona fa esperienza deve riconoscere di che cosa sta facendo esperienza; altrimenti l'esperienza non è E quando egli riconosce qualcosa, si tratta di qualcosa di già noto; l'esperienza dunque appartiene al passato. La mente cerca di fare esperienza attraverso le droghe – come va di moda oggi in Occidente – droghe di vario genere, per poter fare grandi viaggi in paradiso. Deve esserci, c'è sempre, colui che fa esperienza, che brama, cerca, desidera, spera di fare esperienza, un'esperienza trascendentale, supercosmica e chissà cos'altro ancora.

E quando andate in cerca di esperienze, le troverete sempre all'interno dello schema, all'interno del condizionamento di colui che fa esperienza. Perciò esiste una separazione tra colui che fa esperienza e la cosa di cui fa esperienza, e quindi sempre una ricerca, un desiderio, un andare a tentoni, un conflitto. E io dico che questo non è meditazione. La più alta forma di sensibilità dove il cervello è completamente immobile: questa è la qualità che contraddistingue l'amore. Voi sapete che l'amore è la cosa più straordinaria, se lo avete nel cuore. L'amore non è

piacere. L'amore non ha niente a che fare con la paura. Non ha niente a che fare con il sesso. È la qualità della mente che è libera, sensibile, intelligente, quando il cervello non reagisce in termini del passato e quindi è immobile. Allora il cuore si imbatte in questo profumo chiamato amore. Comprendere questo è meditazione. È il fondamento della meditazione.

Senza di ciò non esiste virtù; la virtù è un movimento dove non esiste il minimo conflitto. E deve esserci questa libertà, questo senso dell'amore per scoprire in prima persona se esiste o no una realtà, se esiste o no quella cosa che gli esseri umani hanno chiamato per secoli Dio; scoprire e non dire: «Io credo in Dio», come fa il politico corrotto e ripugnante; lui lo fa perché gli rende. Ma la descrizione non è la cosa descritta. E per scoprire questa qualità senza tempo, questo movimento senza tempo deve esserci energia e non deve esserci conflitto; un'energia è straordinariamente risvegliata e intelligente. La meditazione quindi non è una cosa che possa essere praticata. La meditazione è il modo di vivere, è meditare tutto il giorno, guardare, osservare, muoversi, imparare. E per osservare tutto ciò la mente deve essere una mente immobile.

I problemi economici, i problemi di giustizia sociale, il conflitto tra uomo e uomo e tra donna e uomo, il conflitto tra i gruppi e le divisioni sociali, la spaccatura tra le diverse religioni: sono problemi che hanno ben poco senso. Per affrontarli tutti, per comprendere questa vita straordinariamente complessa, è necessaria una rivoluzione, la rivoluzione interiore della mente così come l'ho descritta.

Noi siamo esseri umani, non etichette, e in quanto esseri umani che vivono in questo mondo infelice e carico di dolore noi dobbiamo comprenderlo, comprendere in che

rapporto siamo con esso, quale contatto abbiamo con esso. Noi siamo il mondo, il mondo non è separato da noi. Le guerre che si stanno perpetrando sono le nostre guerre perché noi, in quanto esseri umani, vi abbiamo contribuito. Dovete comprendere l'osservatore che voi siete, comprendere voi stessi, senza ricorrere all'analisi. In quell'osservazione scoprirete che agire è vedere. Soltanto una mente di questo genere può scoprire da sola se esista o no la realtà. Questa mente non specula, non possiede teorie, libri, insegnanti, discepoli. Una mente del genere è una mente consapevole dell'estasi.

India, 1970

Dal Bulletin 7, 1970

La libertà

Conoscendo il mondo che ciascuno di noi ha contribuito a creare, con tutte le sue frammentazioni e le sue scissioni, con le sue brutalità, i suoi sofismi, i suoi inganni, la sua violenza, le sue guerre e tutti gli orrori che si stanno perpetrando, ci troviamo di fronte a due problemi centrali. Primo, è possibile voltare le spalle a questo mondo, vale a dire rinunciare alla cultura, alla civiltà, a tutto quanto l'uomo ha costruito nel corso dei secoli, e liberare la mente da questo condizionamento? Questo è un problema. In secondo luogo, è possibile durante il processo di decondizionamento della mente, continuare a vivere in questo mondo, anche se non di questo mondo, non coinvolti in esso?

Io non so se avete considerato quanto sia serio tutto questo. Non è un divertimento, qualcosa che si cerca per piacere o per disperazione; piuttosto, essendo consapevoli della situazione globale, delle complessità che si sono create nell'evoluzione del mondo, da un punto di vista storico, esterno e interno, questi interrogativi sono materia di preoccupazione urgente. L'uomo ha distrutto la natura, sterminato alcune specie di animali e di uccelli. Ha creato le più belle cattedrali, le moschee e i templi, grandi opere di letteratura, di musica, di pittura. E ciò fa parte della nostra cultura, della bellezza, della bruttura, della crudeltà, dell'immensa distruzione dell'uomo da parte dell'uomo. Fa parte della nostra civiltà, di cui anche noi facciamo parte. Non so se vi rendiate conto realmente e pienamente di che cosa implichi tutto ciò da un punto di vista economico, sociale e religioso. Se avete considerato la cosa con una certa profondità, non vi deve essere indifferente

l’interrogativo se la struttura possa venire modificata o no, la struttura che ha creato questo mondo; vi dovete essere chiesti che cosa l’abbia prodotta e se semplicemente cambiando quella l’uomo potrà anch’egli cambiare. Una delle teorie del mondo ha sostenuto: cambiate le condizioni esterne, e l’uomo cambierà internamente. Una delle argomentazioni è stata sempre questa. Ma voi vedete bene che le cose non stanno così. Perciò è l’uomo che deve cambiare e, attraverso il proprio cambiamento, modificare la struttura.

Ora, può la mente, la vostra mente, liberarsi della cultura? E che cosa significa liberarsi della cultura? È forse una questione di analisi? È una questione di tempo? È una questione di deduzioni del pensiero più razionali e logiche? Oppure è un non-movimento del pensiero? Ve ne prego, approfondite insieme a me la questione. Può essere in un certo senso difficile, può darsi che voi non siate abituati a pensare in questo modo, che non abbiate mai pensato a queste cose. Abbiate dunque unpo’ di pazienza e ponetevi insieme a me questa domanda così insolita. Possono questo condizionamento della mente che si è prodotto nel tempo, questa esperienza e questa conoscenza essere dissolti dall’analisi? Questo è un problema.

La parola analisi significa sciogliere. E attraverso la frammentazione noi speriamo di comprendere e di dissolvere il complesso problema del condizionamento sia a livello cosciente che inconscio. È possibile farlo ricorrendo all’analisi, tra analista e analizzato, per un periodo di mesi e di anni? È un processo che richiede tempo, e per allora sarete morti! Io posso analizzare me stesso molto, molto attentamente, passo per passo, indagare sulla causa, sull’effetto e sull’effetto che diventa a sua volta la causa, la catena in cui l’analisi rimane impigliata. Può la mente analizzare se stessa e dissolvere tutte le proprie

caratteristiche – la violenza, le superstizioni, le varie contraddizioni – e creare così un'armonia totale?

Come abbiamo detto, l'analisi richiede tempo; ma che cos'è il tempo? Il tempo è un movimento fisico e psicologico: fisicamente, un movimento da qui a lì; psicologicamente, un movimento da ciò che è a ciò che dovrebbe essere, trasformando il ciò che è attraverso un'ideologia, che è un movimento nel tempo. Giusto? Ve ne prego, poniamoci insieme questa domanda, non facciamo che voi semplicemente ascoltate me; stiamo viaggiando insieme, indagando, scoprendo insieme qual è la verità. Non dovete accettare quel che vi dico. Non ha il minimo valore né sul piano verbale né sul piano della realtà. La realtà è quando noi, attraverso l'indagine, attraverso l'osservazione, attraverso una consapevolezza molto attenta, condividiamo ciò che scopriamo da soli. Questo ha validità, questo ha sostanza, significato. Non ha senso ascoltare semplicemente una serie di parole, tradurre quelle parole in idee, e poi mettere in pratica quelle idee.

Quindi, come dicevamo, il tempo è movimento. Da un punto di vista fisico, muoversi da qui a li richiede tempo. Anche da un punto di vista psicologico si tratta di un movimento: uno spostamento dal ciò che è per trasformarsi nel ciò che dovrebbe essere. Il ciò che è, che è il risultato del passato, è un movimento nel tempo al presente, e il ciò che dovrebbe essere è un movimento nel futuro. Tutto il movimento è tempo. Giusto? Anche il pensiero è sempre un processo nel tempo, perché il pensiero è la risposta della memoria, che è il passato, basata sulla conoscenza, che è anch'essa il passato, e secondo quel condizionamento esso reagisce, e questo è un movimento. Il pensiero quindi è un movimento nel tempo. Anche l'analisi è un movimento nel tempo, il movimento del pensiero che esamina se stesso. E noi siamo condizionati ad analizzare. Vedrete, se approfondirete la cosa, che quello è il nostro

condizionamento. Noi non vediamo mai che la causa diventa l’effetto e l’effetto la causa. Questo è un movimento nel tempo. L’analisi non libera la mente, che è il risultato del tempo.

Mi chiedo se vi rendiate conto di questo. È abbastanza semplice se lo osservate in voi stessi. Io sono arrabbiato. Ne analizzo la causa e nel processo di analisi giungo a una conclusione, che è l’effetto. E quella conclusione diventa la causa del successivo effetto. Tutto questo è un movimento del pensiero nel tempo. Il pensiero è tempo. E il pensiero ha costruito questo condizionamento. Tutta la nostra cultura è il risultato del pensiero come sentimento, reazioni fisiche e così via. Pertanto l’analisi non ha la minima possibilità di risolvere il condizionamento della mente umana. Spero che questo sia chiaro: non l’espressione verbale, ma la verità in essa contenuta, il fatto reale, non l’affermazione – o la ripetizione dell’affermazione – che l’analisi non libera la mente. Questo non ha alcun valore. Perciò la mente, vedendo la falsità dell’analisi, scopre la verità, e cioè che l’analisi non libera la mente, vale a dire scopre la verità nella falsità. Ora, l’analisi chiama in causa non soltanto la mente cosciente, ma anche gli strati profondi dell’inconscio, che è anch’esso il risultato del tempo. La divisione tra coscienza e inconscio è artificiale. La coscienza è totale. Noi possiamo dividerla, possiamo frantumarla per analizzarla, ma è un movimento totale nell’ambito del tempo. E l’inconscio perde importanza quando voi siete in grado di osservare la coscienza nella sua globalità e tutti i suoi contenuti. Capite? Noi ci osserviamo in maniera frammentaria. Ci osserviamo attraverso l’atto del pensare.

Guardate, la mia coscienza è un movimento totale. Può essere spezzettata in conscio e inconscio, azione e inazione, brama, invidia, noninvidia, ma è una totalità, un movimento unitario che può essere frammentato solo al fine di analizzarlo. E io vedo che un’analisi dei frammenti non crea

una comprensione del tutto. Giusto? Quel che occorre è essere consapevoli del tutto, non soltanto dei frammenti, essere consapevoli dell’intero movimento della coscienza, che avviene nell’ambito del tempo. Può il pensiero, posso io in quanto pensiero, esplorare questa coscienza? Vedete, quel che sto cercando di dire è questo: io, personalmente, non mi sono mai sottoposto a un’analisi. Ciò che è accaduto è l’osservazione, e in questa osservazione si è rivelata la totalità perché non c’è intenzione di andare oltre il ciò che è. Andare oltre il ciò che è è il movimento del tempo. È abbastanza chiaro?

Perciò io vedo con chiarezza che la mente, senza analisi, può scoprire, osservare il movimento totale della coscienza. Questo è un punto. Quel che ci interessa è se la mente può liberarsi dal proprio condizionamento. Io vedo che ciò non può accadere attraverso l’analisi perché l’analisi richiede tempo, ed eliminare il tempo con il tempo non è possibile. Allora, può eliminarlo il pensiero? Può il pensiero trasformare, liberare lamente dai suoi condizionamenti? Ora, per favore, ascoltate quel che vi dico. Il pensiero è movimento nel tempo; il pensiero è movimento, e quindi tempo. E l’esame del condizionamento da parte del pensiero avviene sempre nell’ambito del tempo; quindi il pensiero non può risolvere il condizionamento perché è stato il pensiero come conoscenza, esperienza, memoria a creare questa civiltà in cui la mente è stata educata. Questo è chiaro. Il pensiero non può risolvere il problema. Ma neanche l’analisi può farlo. E allora, che cosa vi rimane? Capite? Noi abbiamo utilizzato il pensiero come un mezzo per conquistare, distruggere, cambiare, analizzare, riuscire. E io vedo che il pensiero non può portare libertà alla mente. Il pensiero è movimento. Dunque, la libertà dal tempo è il non-movimento. Il non-movimento del pensiero è uno stato in cui la mente è libera dal tempo. Ora ci arrivo, vedrete.

Il condizionamento della civiltà, della cultura, ha dato rilievo al fatto che io devo essere competitivo, mi ha insegnato a essere violento, o meglio, mi ha incoraggiato a essere più violento. Così, la mente è violenta. Questo è il ciò che è. Può la mente liberarsi della violenza, che è il ciò che è, senza il movimento del pensiero? Capite la domanda? Io sono violento e il pensiero dice: «Supera quella violenza, controlla quella violenza, utilizza quella violenza», in tal modo incoraggiando o controllando, dando forma a quella violenza per i propri scopi. Questo è quel che noi facciamo continuamente. Così il pensiero, essendo un movimento, è continuamente in azione e interviene sul ciò che è, che è anch'esso il risultato del tempo e del pensiero. Giusto? Ora, può il pensiero mantenersi immobile in modo che rimanga soltanto il ciò che è senza alcuna interferenza del pensiero? Guardate, io sono violento; ne conosco tutte le cause, so come si è creata la violenza. Questo è abbastanza chiaro, fa parte della nostra cultura, è incoraggiato dalla situazione economica, dall'educazione e così via. Io sono violento, questo è il ciò che è. Può la mente guardare al ciò che è senza alcun movimento? Qualsiasi movimento è tempo. Perciò, può la mente osservare quella violenza con il nonpensiero, vale a dire senza tempo?

Avete almeno capito la domanda? Il mio condizionamento dice: «Usa il pensiero per controllare la violenza, per darle forma, per liberartene, per lottare contro di essa; è brutto essere violenti; gli esseri umani dovrebbero essere pacifici». Fornisce tutte le ragioni, tutte le giustificazioni e le condanne che sono tutte movimenti del pensiero, e il pensiero è tempo, e il movimento è tempo. E tuttavia, l'unico fatto è che questoessere umano è violento. Fin qui è chiaro.

Può la mente osservare il ciò che è senza alcun movimento? Il ciò che è è violenza. Ora, io ho usato una parola per indicare un sentimento che ho chiamato

violenza, e quella parola, con il suo significato, l'ho già usata prima. Così io sto riconoscendo il sentimento in termini di una cosa vecchia. Ogni volta che io riconosco qualcosa deve essere per forza qualcosa di vecchio. Così, il ciò che è è il risultato del pensiero. Ora, la mente affronta senza movimento, vale a dire senza tempo, quello che è stato creato dal pensiero, e che io ho chiamato violenza. Così, quando il non-movimento affronta il pensiero, che è il movimento del tempo, che cosa accade? Seguite?

Guardate, mio figlio muore; io soffro moltissimo per varie ragioni, per la solitudine, per la disperazione e così via. Allora sopraggiunge il pensiero e dice: «Devi superare tutto questo». Il ciò che è è la sofferenza e il movimento del pensiero è il tempo. La mente affronta questa sofferenza e cerca di fare qualcosa per evitarla, cerca conforto nella psicoterapia, nelle sedute spiritiche, nella religione; fa tutto questo percorso che è tutto un movimento del tempo come pensiero. Ora, nell'affrontare quella sofferenza senza alcun movimento che cosa accade? Avete mai provato? Se sì, avrete visto che il non-movimento trasforma completamente i movimenti del tempo e che quel che noi chiamiamo sofferenza è tempo. Ciò significa che la sofferenza non lascia un segno sulla mente perché il non-movimento è senza tempo e non può toccare quello che non gli appartiene.

Così, la mente è condizionata dalla cultura, dall'ambiente, dalla conoscenza, dall'esperienza: tutte cose che sono il movimento del tempo, così come lo è il pensiero. Perciò il pensiero non può trasformare o liberare la mente dai suoi condizionamenti, e neanche l'analisi può farlo. La domanda è: può la mente osservare questo condizionamento, questa entità educata, senza alcun movimento? Se lo farete, vedrete che ogni senso del controllo, dell'imitazione, della dipendenza scompare completamente.

Saanen, Svizzera, 19 luglio 1973

Dal Bulletin 21, 1974

Al di là del pensiero e del tempo

Se ci interessa davvero la trasformazione della mente e del cuore umano dobbiamo dedicarci completamente alla risoluzione dei nostri problemi, perché il contenuto della nostra coscienza è il contenuto del mondo. Per quante varianti possano esistere, la coscienza di ciascuno di noi è la coscienza del resto del mondo. E se accade un cambiamento radicale in questa coscienza, questa coscienza influenzerà il resto del mondo. È un fatto ovvio. Noi abbiamo dedicato moltissime energie a tentare di risolvere i nostri problemi: energie intellettuali, energie emotive, energie fisiche. Ma tutta questa energia, con le sue contraddizioni, i suoi conflitti, le sue varie attività decisamente distruttive non ha risolto in alcun modo i nostri problemi psicologici. Penso che sia un fatto innegabile.

Ci interessa scoprire se esiste un diverso tipo di energia, se possiamo sfruttarla e risolvere i nostri problemi. Così stiamo indagando insieme, cercando la possibilità di un diverso tipo di energia che non sia contraddittoria in sé, che non sia basata sull'attività frazionante del pensiero, che non dipenda dall'ambiente, dall'educazione o dall'influenza culturale. Ci stiamo chiedendo se esista una diversa attività, un diverso movimento che non dipendano da attività autocentrate, quelle attività e quelle energie che il sé, il me, con tutte le sue contraddizioni crea. Esiste un'energia che non ha causa? Perché la causa implica il tempo.

Noi abbiamo utilizzato soltanto un'area molto piccola del cervello, e questa piccola area è controllata e informata dal pensiero; e il pensiero, da un punto di vista intellettuale, emotivo e fisico, ha creato un'energia contradditoria, il me

e il voi, il noi e il loro, quel che noi siamo e quel che dovremmo essere, l’ideale, il perfetto prototipo. Spero che seguiate. Io penso che è molto importante capire che stiamo lavorando insieme, che io non vi sto dicendo cosa fare perché non ho alcuna autorità. L’autorità in ambito spirituale è stata molto distruttiva, perché sottintende dipendenza, paura, obbedienza; sottintende obbedienza cieca e accettazione, ma quando noi stiamo indagando insieme, ciò significa che obbedire non ha senso, non ha senso essere d’accordo o rifiutare; ha senso semplicemente l’osservare, l’indagare. Insieme noi stiamo facendo questo. Pertanto, quando siamo insieme, il voi e l’io scompaiono. Quel che conta è il lavoro, non il voi o l’io. Così, stiamo lavorando insieme per scoprire se esiste un tipo di energia completamente diversa, non basata su una causa che separa l’azione del presente da quella del passato.

Ora, questa indagine implica che noi ci chiediamo se esista un’area nel cervello che non sia contaminata dal pensiero, che non sia il prodotto dell’evoluzione, che non sia toccata dalla cultura. Fin dai tempi antichi l’uomo ha usato soltanto una piccola area del cervello, dove si è creato il conflitto fra bene e male. Questo potete vederlo in tutti i dipinti, in tutti i simboli, in tutte le attività dell’uomo. Questo conflitto tra il bene e il male, tra ciò che è e ciò che dovrebbe essere, tra quel che è e l’ideale, ha prodotto una cultura, la cultura cristiana, induista, buddhista e così via. E da quella cultura questa piccola area del cervello viene condizionata. Può la mente liberarsi da questo condizionamento, dall’influenza di quest’area limitata, e spostarsi in un’area non controllata dal tempo, dal principio della causalità, dalla direzione?

È necessario dunque incominciare con lo scoprire che cos’è il tempo, che cos’è la direzione e che cosa gli esseri umani stanno cercando di perseguire in ambito psicologico. Che cos’è il tempo da un punto di vista psicologico? Esiste il

tempo cronologico, quello dell'orologio, ma da un punto di vista psicologico esiste il tempo? Il tempo che significa movimento. Giusto? Il tempo sottintende anche una direzione. Da un punto di vista psicologico noi diciamo che ciò che è può essere modificato soltanto attraverso un processo graduale, e che ciò richiede tempo. E il processo graduale va in una direzione determinata, la direzione stabilita dall'ideale. Per conseguire quell'ideale voi dovete avere tempo come un movimento da qui a là, e noi siamo prigionieri in quell'area del tempo. Cioè, qualunque cosa io sia, devo trasformarla in quel che devo essere, e per farlo ho bisogno dello scorrere del tempo. Anche la direzione è controllata, informata dall'ideale, dalla formula, dal concetto creato dal pensiero. Vale a dire, che l'ideale è creato dal pensiero, il pensiero che dice: «Io sono questo e dovrei essere quello», e dal movimento in quella direzione. Questo è il metodo tradizionale per la trasformazione dell'uomo. Ora, questo metodo lo stiamo mettendo completamente in discussione.

Il tempo dunque è un movimento in una direzione specifica stabilita dal pensiero. Giusto? E quindi noi viviamo sempre in conflitto. Il processo di frammentazione tra ciò che io sono e ciò che dovrei essere è l'azione specifica del pensiero che è in se stesso frammentante e frammentario. Il pensiero ha diviso la gente in nazionalità, in religioni, in voi e io, e così noi siamo sempre in conflitto, cerchiamo sempre di risolvere i nostri problemi all'interno della sfera del tempo.

Può dunque la mente, che è così condizionata all'interno di questa tradizione, cambiare direzione e allontanarsi da questo condizionamento e occuparsi soltanto del ciò che è e non del ciò che dovrebbe essere? Per farlo vi occorre energia, e quell'energia proviene, si mantiene e si alimenta dove non c'è movimento del pensiero, che la allontana dal ciò che è. Può la vostra mente, che è la mente dell'uomo –

perché voi siete la collettività, voi non siete individui; e individuo significa indivisibile, intero, non frammentato, non spaccato, come invece lo sono gli esseri umani – può la vostra mente con la sua attività autocentrata decondizionarsi, non in futuro ma nell'istante presente? Può la vostra mente decondizionarsi senza il pensiero del tempo?

Il tempo è l'osservatore, che è il passato, e la cosa osservata è il presente. Capite? La mia mente è condizionata e l'osservatore dice: «Io ho tutti questi problemi e non sono stato capace di risolverli. Perciò osserverò il mio condizionamento, ne diventerò consapevole e lo supererò». Questa è la reazione tradizionale. Giusto? Perciò l'osservatore, che è il passato, vale a dire l'essenza del tempo, cerca di superare, di trascendere e di andare oltre ciò che osserva, che è il suo condizionamento. Ma l'osservatore, che è il passato, è forse diverso dalla cosa che osserva? Ovviamente, la cosa che osserva è quel che vede secondo il proprio condizionamento. Perciò osserva con il pensiero che è il risultato del tempo, e cerca di risolvere il problema attraverso il pensiero. Ma si vede bene che l'osservatore è la cosa osservata.

Guardate, ve lo dirò in termini molto semplici. Forse che la violenza è diversa dall'osservatore che dice: «Sono violento?». È forse diversa la violenza da colui che si comporta da persona violenta? Sicuramente sono entrambe la stessa cosa, non è vero? Perciò l'osservatore è la cosa osservata e fintanto che esiste una divisione tra osservatore e cosa osservata è inevitabile che esista il conflitto. Questa separazione viene posta in essere quando l'osservatore presume di essere diverso dalla cosa osservata. Un minimo di intuizione su questo punto, e vedrete che cosa ciò comporta.

Noi viviamo nel disordine e nella confusione totali, fisicamente, psichicamente e intellettualmente; e la confusione è contraddizione: dire una cosa e farne un'altra, pensare una cosa e agire in modo diverso. Ma perché il cervello possa funzionare bene e in maniera obiettiva è necessario l'ordine. È ovvio che, al pari di una macchina, se non funziona bene è inutile. Ora, da questa scoperta può venire l'ordine? Non l'ordine del prete, non l'ordine sociale – che è immorale – ma l'ordine senza conflitto, senza controllo, senza ammissione del tempo. Può questo ordine perfetto, che è virtù, nascere dall'osservazione del disordine in cui viviamo? Ciò significa, può la mente osservare, essere consapevole di questo disordine, non cercare il modo di affrontarlo o di trascenderlo, ma esserne consapevole senza fare scelte? Ma per essere consapevole senza fare scelte l'osservatore non deve interferire con l'osservazione. L'osservatore, che è il passato, che dice: «Questo è giusto, questo è sbagliato, devo scegliere questo, non devo scegliere quello, questo deve essere così, questo non deve essere così», non deve assolutamente interferire con l'osservazione.

Ora, potete voi osservare il vostro disordine senza interferenze, senza movimento del pensiero – che è la stessa cosa – semplicemente osservare? Ovviamente, l'osservazione implica l'attenzione, e quando voi siete completamente presenti al disordine, c'è disordine? L'ordine diventa dunque come la più alta forma di matematica, che è ordine totale. Così, esiste un modo di vivere in cui non viene esercitato alcun controllo, che è osservare senza movimento del pensiero come tempo. Approfondite la questione e ve ne renderete conto. Ciò che crea il tempo è la separazione tra l'osservatore e la cosa osservata; ma quando c'è attenzione e consapevolezza voi avete rimosso questa separazione nella maniera più completa. Pertanto, il rapporto che vivete nella vostra vita

quotidiana, di cui abbiamo parlato in precedenza, è un rapporto reale dove l'immagine di voi, l'immagine di lei o di lui non esistono. Ora, avendo assodato questo, che è ordine, ci chiediamo se il cervello, quella piccola area così controllata, così condizionata dalla cultura, dal tempo, se il cervello – la mente – possa liberarsi di tutto ciò e continuare a funzionare in maniera efficace nell'ambito della conoscenza.

Consentitemi di dirlo con parole diverse. Esiste una parte del cervello che non è sfiorata dagli sforzi umani, dalla violenza umana, dalla speranza, dal desiderio e da tutto il resto? Capite la mia domanda? La mente ha creato l'ordine in questa piccola area, e senza quell'ordine non esiste libertà di indagine. Ordine significa libertà, naturalmente. Ordine significa sicurezza tale che non esiste disturbo. Ora la mente dice: «Vedo la necessità dell'ordine, del senso di responsabilità nel rapporto, e così via, ma i problemi umani non sono risolti». Allora si chiede: «Esiste una diversa forma di energia?». Mi seguite? Questa è meditazione: non sedere in silenzio, respirando in un certo modo, seguendo un sistema o un guru, tutti stupidi nonsensi. La meditazione è scoprire se esiste un'area del cervello dove possa risiedere un diverso tipo di energia, dove possa esserci una zona nella quale il tempo non esiste e nella quale quindi lo spazio è inconmensurabile. Come può la mente scoprire se esiste una cosa del genere?

Per prima cosa occorre dubitare. Il dubbio è un agente purificatore, ma deve essere tenuto a bada. Non solo dovete dubitare, ma dovete tenere a bada quel dubbio, altrimenti dubiterete di tutto e questo sarebbe troppo stupido. Il dubbio è quindi necessario: dubitate di tutto ciò di cui fate esperienza perché la vostra esperienza si basi su colui che fa l'esperienza. Colui che fa esperienza è l'esperienza – mi capite? – e quindi rincorrere ulteriori esperienze diventa assurdo. La mente deve essere molto limpida per non

creare illusioni; si può pensare di avere conquistato il nuovo tipo di energia, di avere conseguito lo stato senza tempo, e quindi si deve essere molto lucidi sull’assenza di illusioni. Ora, l’illusione si crea soltanto dove c’è il desiderio di realizzare qualcosa: stiamo parlando da un punto di vista psicologico. Quando desidero raggiungere dio – qualunque cosa possa essere quel dio, quel dio che ho creato da me stesso – lì esiste un’illusione. Perciò devo comprendere molto chiaramente quel desiderio e l’istinto e l’energia che quel desiderio mette in moto. Perciò deve esistere il dubbio e non deve esistere alcun fattore di illusione. Capite? Si tratta di una cosa molto seria, non è un gioco. Tutte le religioni hanno creato illusioni, perché le religioni sono il risultato dei nostri desideri sfruttati dai preti.

Così, per imbattersi in questa energia, se esiste un’energia del genere, se esiste uno stato così incommensurabile, il pensiero deve essere assolutamente quieto, non deve esercitare alcun controllo. È possibile? Il nostro pensiero chiacchiera continuamente, è sempre in azione: «Voglio scoprire se esiste uno stato di questo genere; va bene, dubiterò, non avrò illusioni, vivrò una vita di ordine perché quell’altro stato può essere meraviglioso e quindi devo ottenerlo». È un chiacchiericcio senza fine. È possibile mettervi fine senza esercitare alcun controllo, senza reprimere niente, dal momento che qualsiasi forma di repressione e di controllo distorce il movimento pieno del cervello? Ogni forma di distorsione deve finire, altrimenti il cervello cade in un’illusione nevrotica di sicurezza.

Se la mente non può rimanere completamente quieta, non può spostarsi in un altro campo, e porterà il proprio impeto nell’altro, se “l’altro” esiste; infatti, io dubito continuamente dell’“altro”, per la ragione che non voglio rimanere prigioniero delle illusioni: una cosa tanto facile, così a buon mercato, e così volgare. Vi sto sottoponendo questo problema perché vi decidiate a esercitare la vostra

capacità, il vostro cervello, a scoprire se la vostra mente può rimanere assolutamente quieta, il che significa porre fine al tempo, porre fine al pensiero, senza sforzo, senza controllo, senza alcuna forma di repressione. La vostra mente è mai quieta? Non una mente che sogna a occhi aperti, non una mente che vaga, ma una mente quieta, attenta, consapevole? Avete conosciuto questo stato, di tanto in tanto? Per vedere qualcosa, per sentire qualcosa la mente deve essere quieta, non è vero? Il vostro interesse per ciò che viene detto crea questa quiete della mente che ascolterà. A me interessa quel che voi dite perché ciò influenza la mia esistenza, il mio modo di vivere e io voglio ascoltarvi completamente, non soltanto attraverso le parole, il movimento semantico del pensiero, ma attraverso ciò che esso sottende. Voglio capire esattamente quel che voi dite, non interpretarlo, non tradurlo secondo il mio piacere o la mia vanità. Così, nella stessa intensità del mio ascolto io devo avere una mente quieta. Mi chiedo se riuscite a capirlo. Io non ho costretto la mia mente a essere quieta; l’attenzione che metto nell’ascoltarvi è quiete. L’attenzione che mettiamo per scoprire se la mente può essere completamente quieta è quiete. E questo silenzio della mente è necessario. Un silenzio che non è frutto dell’allenamento, perché il silenzio che nasce dall’esercizio è rumore, è privo di senso. La meditazione quindi non è un’attività controllata, diretta; è un’attività di “non-pensiero”.

Allora scoprirete da soli se c’è o non c’è qualcosa che non ha nome, che non è nella sfera del tempo. Se non lo scoprite, se non vi ci imbattete, se non ne vedete la verità o la falsità, la vita diventa una cosa vuota, superficiale. Voi potrete anche avere un ordine perfetto dentro di voi, potrete non avere conflitti perché siete diventati molto vigili e guardinghi, ma una cosa senza l’altra diventa assolutamente superficiale.

Perciò la meditazione, la contemplazione – non nel senso cristiano e neanche in quello asiatico – significa il pensiero che opera soltanto nel campo del noto, e il pensiero che si rende conto di non potersi spostare in nessun altro campo. La fine del pensiero, quindi, significa la fine del tempo.

Brockwood Park, Inghilterra, 8 settembre 1974

Dal Bulletin 25, primavera 1975

Tempo, azione e paura

Stiamo parlando insieme di un argomento molto serio che è il seguente: può esistere libertà, libertà totale dalle paure psicologiche? Per approfondire la questione bisogna capire non soltanto che cos'è il tempo, ma che cos'è l'azione, perché l'azione alimenta la paura, immagazzinata come ricordo, e quel ricordo domina, controlla, informa l'azione. Perciò, per essere liberi dalla paura voi dovete capire che la paura è il tempo. Se non esistesse il tempo non avreste paura. Mi domando se riuscite a capirlo. Se il domani non esistesse, ma ci fosse soltanto il momento presente, la paura come movimento del pensiero finirebbe.

Esiste un tempo cronologico e un tempo psicologico. In quest'area noi viviamo. Nell'area del movimento del pensiero come tempo avviene l'azione, l'agire come cristiani, come comunisti, come socialisti, come buddhisti o come induisti, sempre all'interno del movimento del pensiero come tempo e misura. Questo è chiaro, penso, perciò possiamo passare a vedere qual è l'origine della paura.

Adesso, mentre siete seduti qui, è probabile che non abbiate paura di niente, ma ovviamente nella vostra coscienza la paura esiste. Nell'inconscio o nella coscienza, c'è quella cosa terribile che si chiama ansia, dolore, infelicità, sofferenza e paura. Ci può essere la paura psicologica del domani, di quel che potrà accadere o di quel che non riusciremo a realizzare. Quel rapporto che ci ha dato tanto piacere, tanto conforto, continuerà, sarà eterno? O cambierà qualcosa? La mente – il cervello – teme il cambiamento perché per funzionare ha bisogno di stabilità,

ha bisogno di sicurezza. Vi prego, seguitemi. Il cervello è capace di arrivare a qualsiasi deduzione perché ciò gli dà sicurezza. Potrà essere una deduzione razionale o irrazionale, una credenza idiota o un'osservazione razionale. Il cervello si aggrapperà a tutte queste cose perché danno all'azione un senso di sicurezza totale.

Perciò esistono le paure, coscienti e inconsce, le paure nascoste nei recessi della mente, paure mai esplorate, mai ammesse. La paura, come il dolore, è una nuvola nera che distorce tutte le azioni. Alimenta la disperazione, il cinismo o la speranza, che sono tutte cose irrazionali. Inoltre, la paura è il movimento del pensiero come tempo, perciò è reale, non è una cosa fittizia.

Ora, il nostro problema è in che modo una mente, in che modo voi, dovete fare chiarezza in questa paura così profondamente nascosta. E possibile risolverla? O è sempre là, che fa capolino di tanto in tanto, quando c'è una crisi, quando accade un incidente, o quando ci si presenta una sfida? Oppure può essere messa a nudo completamente? Abbiamo detto che l'analisi è un processo di frammentazione. Quando la mente si rende conto che deve esservi una libertà totale dalla paura, che cosa deve fare un essere umano? Deve aspettare un comando, dei segnali dell'inconscio attraverso i sogni, deve prendere tempo ricorrendo all'analisi? Se voi scartate tutto questo non in teoria, ma realmente, se lo scartate perché non ha senso, allora qual è la totalità, la struttura globale della paura? Se la mente può guardare, può comprendere la paura nella sua totalità, allora l'inconscio conta ben poco; perché ubi maior minor cessat. Non capite? Aspettate un attimo.

Vi prego, seguitemi. Il pensiero ha creato il microfono, ma il microfono è indipendente dal pensiero che lo ha creato. Giusto? La montagna non è creata dal pensiero. È indipendente dal pensiero. La paura è creata dal pensiero.

Quel pensiero è indipendente dalla paura? La paura è indipendente dal pensiero anche se la paura ha creato il pensiero? Se è indipendente dal pensiero come la montagna, allora la paura non creata dal pensiero avrà vita autonoma. Se è creata dal pensiero come il microfono, allora vi è una percezione dell'intero movimento del pensiero come paura. Questo non vi dice niente?

In che modo si percepisce la totalità di una cosa? La totalità della paura, non i frammenti della paura spezzettati in forme diverse, non la paura del conscio e dell'inconscio, ma la totalità della paura? In che modo io percepisco la mia totalità, il me costruito dal pensiero, isolato dal pensiero, frammentato dal pensiero, che in se stesso è frammentato, così da creare il me, e pensare che il me sia indipendente dal pensiero? Il me pensa di essere indipendente dal pensiero, ma il pensiero ha creato il me, il me con tutte le sue ansie, le sue paure, le sue vanità, le sue angosce, i suoi piaceri, le sue speranze. Quel me creato dal pensiero pensa di avere vita propria come il microfono che, pur essendo creato dal pensiero, tuttavia ne è indipendente. La montagna non è creata dal pensiero e tuttavia ne è indipendente. Il me creato dal pensiero dice: «Io sono indipendente dal pensiero! ». È chiaro adesso?

Allora, come vedere la totalità della paura? Per vedere qualcosa nella sua interezza o per ascoltare qualcosa in maniera completa deve esserci libertà, libertà dal pregiudizio, libertà dalle deduzioni personali, dal proprio desiderio di essere liberi dalla paura; libertà dalla razionalizzazione della paura, libertà dal desiderio di controllarla. Può la mente liberarsi di tutto questo? In caso contrario, non potrà vedere la totalità. È mai possibile vedere tutte le paure che abbiamo – vi prego, ascoltate – è possibile guardarle senza alcun movimento del pensiero, che è tempo, che provoca la paura? Capite? L'eventualità di non diventare qualcuno mi spaventa perché sono stato

educato, condizionato dalla società che dice che devo essere per esempio un artista, un ingegnere, un medico, un politico: sia come sia, ma voglio essere qualcosa. Qui germoglia uno dei semi della paura. Poi c'è la paura del pensiero che teme l'insicurezza, e il pensiero non può mai essere sicuro perché in se stesso è un frammento. Il pensiero non può mai vedere la totalità perché, essendo un frammento, può osservare soltanto in maniera frammentaria. Si possono descrivere le varie forme della paura, ciascuna insolubile perché tutte frammentate dal pensiero. Allora ci si chiede: qual è la radice della paura? Riuscirò a vedere soltanto l'albero della paura o anche le sue radici?

Quale credete che sia la radice della paura, tanto cosciente quanto inconscia? Se vi trovate di fronte a una sfida in che modo reagite? Io vi sto sfidando. In che modo reagite? Riuscite a vedere, a percepire qual è la causa globale di questa cosa chiamata paura, o siete sempre in attesa che qualcuno vi dia una risposta che voi accetterete? E. dite: «Sì, capisco», ma in realtà non capite affatto? Voi capite la descrizione. Dal momento che la radice del tempo è il movimento del pensiero, alla radice della paura non c'è per caso il tempo? All'origine della paura non c'è per caso l'incertezza, e quindi la mancanza di stabilità, l'insicurezza psicologica che influenzerà l'atto fisico e quindi la società? Se da un punto di vista psicologico c'è sicurezza completa, non c'è paura. Mi domando se lo capite.

Dov'è che la mente trova dunque sicurezza completa, sicurezza assoluta, non relativa? Il pensiero vuole essere sicuro. Il cervello vuole sicurezza completa perché soltanto allora può funzionare in maniera razionale. Per questo l'ha cercata nella conoscenza, nella scienza, in un rapporto affettivo, nella chiesa, in certe deduzioni, senza trovarla in nessuna di queste cose. Ora, dove la cercate voi, la sicurezza? È là fuori? È da qualche altra parte? Noi stiamo

scoprendo insieme quanto sia vano riporre sicurezza nelle proiezioni del pensiero quali che esse siano. Io voglio scoprire dove trovare la sicurezza assoluta. Se si possiede quella, tutto il problema della paura, della paura totale, sia fisiologica che psicologica, scompare.

La nostra mente è attiva, insegue un pensiero dopo l'altro, e nel movimento del pensiero conosce dei vuoti fra un pensiero e un altro,degli intervalli di tempo. E il pensiero va sempre in cerca di un mezzo per continuare a esistere, continuare a esistere nel senso di aggrapparsi. Quel che il pensiero crea, essendo frammentario, è l'insicurezza totale. Mi domando se lo capite. La sicurezza completa sta quindi nell'essere completamente niente, vale a dire una cosa non creata dal pensiero. Essere assolutamente niente è in totale contraddizione con tutto quanto avete appreso, con tutto quanto il pensiero ha creato. Non essere niente. Se voi siete niente avete la sicurezza completa. È soltanto nel diventare, nel volere, nel desiderare, nel perseguire, che c'è insicurezza.

Perciò, vedendo la natura del tempo, che è il movimento del pensiero, separata dal tempo cronologico; vedendo l'intera natura della paura come il movimento del pensiero – come la realizzazione di un'idea o come il vivere nel passato, in un passato romantico, idiota, sentimentale, o come il vivere nella conoscenza, che è anch'essa frammentaria – noi vediamo che l'azione è sempre frammentaria, mai completa. Azione significa agire ora, e questo può accadere soltanto quando esiste sicurezza completa. La sicurezza creata dal pensiero non è sicurezza. Questa è una verità assoluta. E la verità assoluta nasce quando non c'è niente, quando voi non siete niente. Sapete che cosa significa essere niente? Nessuna ambizione – il che non significa vegetare – nessuna competitività, nessuna aggressività, nessuna resistenza, nessuna barriera creata da una ferita. Voi siete assolutamente niente. Allora, che

cosa accade ai vostri rapporti quando voi siete niente? Capite? Quando questo accade, che cosa significa essere in rapporto con un altro? Ci avete mai pensato, o tutto è per voi tragicamente nuovo?

Il nostro rapporto non è mai stabile, e quindi è una battaglia perpetua, una perpetua separazione dove ciascuno cerca, isolato, le proprie soddisfazioni, le proprie gioie. Poiché quel rapporto è insicuro, deve inevitabilmente portare divisione e quindi conflitto. Giusto? Quando in quel rapporto esiste la sicurezza completa non c'è conflitto. Ma può accadere che voi siate completamente niente, e io no. Se da un punto di vista psicologico, interiore, voi siete niente; se voi siete completamente sicuri perché non c'è niente, e io invece sono ancora insicuro, ancora lotto, litigo, sono confuso, che cosa accade? Che cosa è il rapporto tra voi e me? La vostra non è la certezza creata dal pensiero, non è la certezza dell'uomo che dice: «Credo in questo» e basa il proprio rapporto su una convinzione, su un condizionamento, che alimenta la paura e quindi la separazione. E ciò accade continuamente, voi lo capite. Qui le cose stanno in modo completamente diverso. Voi avete percepito, realizzato, compreso, visto la verità del fatto che in questo niente sta la completa sicurezza. Io no. Che cosa accade tra voi e me? Voi avete affetto, amore, compassione, scaturiti da questa stabilità formidabile e indicibile, e io che sono vostro amico, vostra moglie, vostro marito, no. Che cosa accade? Che cosa farete di me? Mi riempirete di moine, mi parlerete, mi conforterete, mi direte quanto sono stupido? Che cosa farete?

Ora, guardatela in una prospettiva diversa. Siamo in circa mille cinquecento sotto questa tenda e alcuni di voi, almeno lo spero, hanno ascoltato con molta attenzione, hanno dato tutta la loro attenzione, la sollecitudine, l'affetto, e capiscono che loro sono il mondo e che il mondo è loro, e vedono la verità di questo non a parole, ma

profondamente. Voi capite tutto ciò e vedete l'immensa e urgente responsabilità di un cambiamento radicale perché avete ascoltato, non avete discusso, non avete sostenuto alcuna opinione; vedete la verità di tutto ciò. Quando accade questa trasformazione sostanziale che cosa diventa il vostro rapporto con il mondo? È la stessa domanda, lo capite bene. Che cosa fate? Aspettate che accada qualcosa? Se aspettate che accada qualcosa non accadrà niente.

Ma se vedete realmente la verità che voi siete il mondo e il mondo è voi e vedete la straordinaria importanza di una trasformazione radicale in voi stessi, allora influenzerete l'intera coscienza del mondo. È inevitabile. E se voi siete completamente, interamente sicuri, nel senso in cui ne stiamo parlando, non pensate che influenzerete anche me, che sono incerto, che dispero, che mi aggrappo, che vivo nell'attaccamento; non pensate che influenzerete anche me? Certo che sì. Ma la cosa importante è die voi, ascoltando, vediate la verità di tutto ciò. Allora sarà la vostra verità, non qualcosa che vi viene dato da qualcun altro.

Saanen, Svizzera, 20 luglio 1975

Dal Bulletin 26, 1975

La vita ha un senso?

Io penso che dobbiamo parlare insieme di qualcosa di fondamentale importanza, qualcosa di cui ogni essere umano dovrebbe occuparsi perché riguarda la nostra vita, la nostra attività quotidiana, il modo in cui noi sprechiamo i giorni e gli anni della nostra vita. Perché? E a che scopo? Noi nasciamo e moriamo, e in questi anni di dolore e di angoscia, di gioia e di piacere, si perpetuano l'eterna battaglia e l'eterno sforzo di andare in ufficio o in fabbrica per quaranta o cinquant'anni, di cercare di dare la scalata al successo, di accumulare denaro, piacere, esperienza, conoscenze; e alla fine, la morte. Alcuni scienziati dicono che l'uomo progredisce grazie alla conoscenza. È proprio così? Noi sappiamo un'infinità di cose su molti argomenti – biologia, archeologia, storia e così via– ma non sembra che questa conoscenza abbia modificato l'uomo in maniera radicale, profonda. Non fanno che perpetrarsi il conflitto, la lotta, il dolore, il piacere, l'eterna battaglia di sempre per l'esistenza.

Poiché noi vediamo che tutto ciò continua ad accadere in ogni paese e a ogni latitudine, di che cosa si tratta? È molto facile rispondere con una spiegazione emotiva, romantica, nevrotica, oppure intellettuale o razionale. Ma se voi mettete da parte tutte queste cose che, per quanto intellettuali dimostrano tutte una certa superficialità, io penso che si tratti di una domanda molto importante. È importante porsela ed è importante trovare una risposta personale senza lasciarsi condizionare da un prete, da un guru o da un qualsiasi concetto filosofico, senza affermare niente, senza credere in niente, senza coltivare alcun ideale, ma soltanto una profonda osservazione. In caso

contrario, la nostra sarà una vita fatta di automatismi. Il nostro cervello si è abituato a un modo di vivere meccanico; ora, una parte del cervello deve essere necessariamente meccanica, per quanto riguarda l'acquisizione della conoscenza e nell'uso ingegnoso di questa conoscenza in ogni circostanza della vita, in ogni azione esterna, e da un punto di vista tecnologico. Ma la conoscenza che abbiamo acquisito – e di conoscenza possiamo accumularne sempre di più – non risponde alla domanda fondamentale: qual è il significato, in che cosa consiste la profondità della nostra vita?

Noi vediamo bene che tutta l'umanità deve creare un'unità, perché soltanto così la razza umana sopravviverà fisicamente e biologicamente. Non saranno certo i politici a risolvere questo problema, non l'hanno mai fatto! Al contrario, manterranno le separazioni: da ciò traggono grandi vantaggi. L'umanità deve unirsi, è un fatto fondamentale per la sua esistenza, che tuttavia non può accadere attraverso regole, dogmi burocratici, leggi e cose del genere. Quando dunque noi osserviamo tutto ciò dal nostro punto di vista di esseri umani che vivono nel caos di un mondo praticamente impazzito – la vendita di armamenti per profitto, l'uccisione di persone in nome di un'idea, di una nazione, di un dio – che cosa dobbiamo fare? E a che scopo tutto ciò?

Le religioni hanno cercato di dare un senso alla vita: parlo delle religioni istituzionalizzate, propagandistiche, ritualistiche. Ma nonostante i duemila o i diecimila anni di vita, l'uomo ha semplicemente affermato certi principi, certi ideali, certe deduzioni, ma lo ha sempre fatto a parole, sempre in maniera superficiale e irrealistica. Perciò, se siamo seri – e dobbiamo esserlo, altrimenti non viviamo in maniera reale, il che significa che non sorridiamo o non ridiamo mai – seri nel senso di un impegno totale rispetto al problema globale dell'esistenza, penso diventi molto

importante scoprire un senso personale della vita. Quando dunque ci chiediamo qual è il senso globale della vita, ci troviamo di fronte al fatto che il nostro cervello è prigioniero in un solco, in un'abitudine, in una tradizione, nel condizionamento dell'educazione ricevuta, coltiva soltanto conoscenza, informazioni e funziona così in maniera sempre più meccanica.

Per approfondire questo problema deve regnare un grande dubbio. Dubbio e scetticismo sono fondamentali perché, rinnegando tutto quanto l'uomo ha costruito – le sue religioni, i rituali, i dogmi, le credenze che sono tutte movimenti del pensiero – producono una certa libertà della mente. Come anche gli scienziati ammettono, il pensiero è un processo materiale che non ha risolto i nostri problemi, che non è stato capace di indagare a fondo in se stesso. Essendo esso stesso un frammento, ha semplicemente frantumato tutta l'esistenza. Così, esiste questa qualità del cervello che è meccanicistica e che in certe aree lo è necessariamente; ma interiormente, nella struttura psicologica della mente umana non c'è libertà. La mente è condizionata, è trattenuta da una credenza, dai cosiddetti ideali, dalla fede. Perciò, quando si arriva a dubitare, quando si accantona tutto questo – non in maniera teorica, ma fattuale, meticolosa – allora, che cosa rimane? Abbiamo paura di farlo perché ci diciamo: «Se rinnego tutto quello che il pensiero ha creato, che cosa rimane?». Quando voi capite la natura del pensiero – che è un processo meccanico del tempo, una misura, la risposta al ricordo, un processo che porta sempre più sofferenza, angoscia, ansia e paura all'umanità – e andate oltre, lo rinnegate, che cosa rimane?

La scoperta di quel che rimane deve iniziare con la libertà, perché la libertà è il primo e l'ultimo passo. Senza la libertà – non la libertà di scelta – l'uomo è semplicemente una macchina. Noi pensiamo di essere liberi perché facciamo delle scelte; la scelta esiste soltanto quando la

mente è confusa. Quando la mente è chiara la scelta non esiste. Quando voi vedete le cose con grande chiarezza, senza distorsioni, senza illusioni, allora la scelta non esiste. Una mente che non sceglie è una mente libera, ma una mente che sceglie, e quindi mette in atto una serie di conflitti e di contraddizioni, non è mai libera perché è confusa in se stessa, divisa, frammentata.

Per esplorare in qualsiasi campo deve esserci quindi libertà, libertà di indagare in modo che in quell'indagine non ci sia distorsione. Quando c'è distorsione, dietro c'è un movente, un movente che è trovare una risposta, un movente che è realizzare un desiderio, escogitare una soluzione ai nostri problemi, un movente che può essere basato su un'esperienza passata, su una conoscenza passata; e tutta la conoscenza è passato. Ovunque esiste un movente c'è necessariamente distorsione. Può la nostra mente liberarsi dalla distorsione? E osservare la nostra mente significa osservare la mente comune a tutta l'umanità, perché il contentito della nostra conoscenza è identico a quello di tutti gli esseri umani che, ovunque vivano, passano attraverso lo stesso processo di paura, di angoscia, di tortura, di ansia e di conflitto, interiore ed esterno, senza fine. Questa è la coscienza comune a tutta l'umanità.

Perciò, quando voi esaminate la vostra coscienza state guardando nella coscienza dell'uomo, e quindi non è un esame personale, individualistico. Al contrario, state guardando nella coscienza del mondo, che siete voi. E questa è la realtà, quando approfondite questo processo. Avere una mente libera crea un'esigenza tremenda: richiede che voi, in quanto esseri umani, siate totalmente impegnati nella trasformazione del contenuto della coscienza, perché il contenuto crea la coscienza. E la trasformazione con la rivoluzione psicologica totale di questa coscienza ci riguarda tutti. Per portare avanti questa

indagine vi si richiede grande energia, un'energia che si sprigiona quando non c'è dispersione di energia. Si spreca energia quando si cerca di superare ciò che si è, di negare o di sfuggire a ciò che si è, o di analizzare ciò che si è, perché l'analista è l'analizzato, l'analista non è diverso da ciò che analizza. E nei molti discorsi fatti nel corso degli anni, abbiamo detto che questa è una realtà fondamentale.

Ci stiamo chiedendo qual è il senso e l'importanza della vita, se mai la vita ne abbia. Se dite che la vita ha senso vi siete già in qualche modo compromessi e quindi non potete portare avanti l'indagine, avete già avviato il processo di distorsione. Allo stesso modo, se dite che la vita non ha senso, si tratta di un'altra forma di distorsione. Perciò è necessario essere completamente liberi sia dalle affermazioni positive sia da quelle negative. E qui inizia veramente la meditazione. I guru che in India si moltiplicano come funghi e che prosperano in tutto il mondo hanno dato a questa parola una grande varietà di significati. C'è la meditazione trascendentale – e io vorrei che non avessero mai usato questa splendida parola – che è la ripetizione di certe espressioni, a pagamento – tre volte al giorno, per venti minuti. La ripetizione ininterrotta di qualsiasi parola certamente vi darà una certa quiete perché avete ridotto il cervello a una tranquillità meccanica. Ma in questo non c'è niente di più trascendentale di quanto ve ne sia in qualsiasi altra cosa. E con ciò noi pensiamo di fare esperienza di qualcosa che è al di là del processo del pensiero materiale.

L'uomo cerca esperienze diverse da quelle della vita ordinaria e quotidiana. Noi siamo annoiati, non ne possiamo più di tutta l'esperienza che abbiamo fatto della vita, e speriamo di impadronirci di un'esperienza che non sia il prodotto del pensiero. La parola esperienza significa attraversare, attraversare fino in fondo qualsiasi cosa; non significa ricordarla e perpetuarla. Ma questo, noi non lo

facciamo. Per riconoscere un'esperienza dovete averla già conosciuta; non è qualcosa di nuovo. Così, la mente che cerca un'esperienza diversa dalla semplice esperienza fisica o psicologica, che cerca qualcosa di molto più grande e di molto superiore a tutto questo, farà esperienza della propria stessa proiezione e quindi sarà ancora meccanicistica, materialistica; sarà ancora il prodotto del pensiero. Quando voi non desiderate nessuna esperienza, quando avete capito l'intero significato del desiderio – che come abbiamo detto molte volte è sensazione, più pensiero e la sua immagine – allora non esistono né distorsioni né illusioni. Soltanto quando l'intera struttura della coscienza è libera, soltanto allora la mente sarà capace di guardare a se stessa senza distorsione, senza sforzo? La distorsione ha luogo quando c'è sforzo. Giusto? Lo sforzo implica il me e qualcosa che io voglio realizzare, la separazione tra me e quella cosa. La separazione porta invariabilmente il conflitto. La meditazione avviene soltanto quando il conflitto cessa definitivamente. Quindi, quando ci sono sforzo, pratica e controllo ogni forma di meditazione non ha senso. Ve ne prego, non accettate quello che sto dicendo. Stiamo indagando insieme e quindi è importante che voi non accettiate quello che viene detto; è importante che lo analizziate personalmente.

Quindi dobbiamo approfondire la questione del controllo. Fin dall'infanzia noi venivamo educati al controllo; tutto il processo del controllo dei sentimenti. Nel controllo c'è chi controlla e la cosa controllata, dove chi controlla pensa di essere diverso da ciò che desidera controllare. In questo modo egli si è già spaccato, e da qui nasce sempre il conflitto. Ciò significa che un frammento del pensiero dice a se stesso: «Devo controllare altri frammenti del pensiero»; ma il pensiero che dice questo fa esso stesso parte del pensiero. Chi controlla è la cosa controllata, chi fa esperienza è la cosa di cui fa esperienza, non si tratta di

due diverse entità o di due diversi movimenti. Chi pensa è il pensiero; se non c'è pensiero non esiste chi pensa. Si tratta di una cosa molto importante perché quando la si comprende completamente, profondamente, non a parole, non in teoria ma nella realtà, in quel momento il conflitto cessa. Quando la si riconosce profondamente come la verità, come una legge, allora ogni sforzo ha termine; e la meditazione può nascere soltanto quando non esiste sforzo di alcun genere.

Per scoprire se la vita abbia un senso è necessario meditare. La meditazione pone le basi anche del retto comportamento: retto nel senso di accurato, non nel senso di un ideale, di un modello, di una formula, ma un'azione che ha luogo quando c'è osservazione completa di quanto accade in noi stessi. E attraverso la meditazione noi dobbiamo stabilire il retto rapporto tra gli esseri umani, vale a dire un rapporto senza conflitto. Il conflitto esiste quando c'è separazione tra due immagini, e ne abbiamo parlato a lungo; l'immagine che voi avete di un altro e quella che un altro ha di voi. Nella meditazione non deve esistere neanchel'ombra della paura psicologica; deve quindi avere fine il dolore, deve esserci quello di cui abbiamo parlato altre volte: compassione e amore.

Questa è la base, il fondamento della meditazione. Senza di ciò, voi potete sedere a gambe incrociate sotto un albero per il resto dei vostri giorni, respirare correttamente – conoscete bene tutti i trucchi a cui si ricorre – ma niente di tutto questo servirà.

Perciò, quando avrete realmente, profondamente instaurato un certo stile di vita – che non è un punto di arrivo, ma soltanto l'inizio – allora potremo procedere per scoprire se la mente – che è la totalità, il cervello, l'intera coscienza – è quieta, non subisce alcuna distorsione. Soltanto quando la mente è quieta, immobile, il vostro

ascolto sarà corretto. Esistono diversi tipi di silenzio: il silenzio tra due rumori, il silenzio tra due pensieri, il silenzio dopo una lunga battaglia con se stessi, il silenzio tra due guerre, che voi chiamate pace. Tutti questi tipi di silenzio sono il frutto del rumore. Questo non è silenzio. C’è un silenzio che non viene creato né coltivato, cosicché a osservare quel silenzio non c’è un me; c’è soltanto silenzio, quiete.

Abbiamo incominciato con la domanda: la vita ha un senso? In quel silenzio, questa domanda voi non la ponete, veramente; abbiamo preparato il campo della mente che è capace di scoprire. E tuttavia dobbiamo trovare una risposta. Dove la troveremo, e chi risponderà? Sarò io, un essere umano, a rispondere? Oppure la risposta sta proprio in quel silenzio? Voglio dire che quando non esiste distorsione causata dal movente, dallo sforzo, dal desiderio di fare esperienza, dalla separazione tra colui che osserva e la cosa osservata, tra chi pensa e il pensiero, non c’è spreco di energie. Ora, in quel silenzio c’è quell’energia superiore, e per poter vedere al di là delle parole deve esserci quell’energia, quella vitalità, quella forza. Perché la parola non è la cosa, e la descrizione non è la cosa descritta. Andare sulla luna, creare uno strumento fatto di milioni di componenti richiede un’energia immensa e la cooperazione di trecentomila persone per costruirlo. Ma si tratta di un’energia completamente diversa da quella di cui stiamo parlando.

Vedete, io sono molto serio su questo punto. Ne ho parlato per oltre cinquant’anni: poiché la mente della maggior parte di noi è prigioniera in solchi più o meno profondi, noi dobbiamo continuamente vigilare per vedere che il cervello non crei un solco dove si sente sicuro e indugia; infatti, se si rimane in un solco, per quanto bello, per quanto piacevole, per quanto confortante, la mente manterrà un funzionamento meccanico, ripetitivo e perderà

la sua profondità, la sua bellezza. Perciò chiedo: il silenzio è meccanicistico? È un prodotto del pensiero che dice: «Deve esserci qualche altra cosa oltre me, e per scoprirlo devo rimanere in silenzio, devo controllarmi, devo soggiogare ogni cosa per scoprirlo?».

Questo e ancora un movimento del pensiero, giusto? Perciò noi dobbiamo capire la differenza tra concentrazione, consapevolezza e attenzione.

La concentrazione implica volgere l'energia in una direzione particolare, a esclusione di tutte le altre, costruendo una barriera contro qualsiasi altra cosa, opponendo resistenza. La consapevolezza è relativamente semplice, se non la rendete complicata. Significa essere consapevoli di tutto quanto vi circonda, semplicemente osservare. Allora c'è attenzione. L'attenzione implica l'assenza di un centro dal quale voi prestate attenzione. Il centro è il me e se la consapevolezza parte da quel centro, allora l'attenzione è limitata. Il centro esiste quando esiste la scelta, e dove c'è scelta c'è sempre il me, la mia esperienza, la mia conoscenza, l'io separato dal tu.

Ora, ciò di cui stiamo parlando è l'attenzione dove non esiste alcun centro. Se voi state attenti in questo modo ora, mentre siete seduti qui, vedrete che la vostra attenzione è vasta, che non esistono confini, e che tutta la vostra mente – tutto – è completamente attenta, non fa scelte, e quindi non esiste un centro, non esiste un me che dice: «Io sono attento». In quell'attenzione c'è silenzio, un silenzio dove è contenuta l'energia che non viene più sprecata. Solo una mente di questo genere può trovare la risposta, può scoprire – purtroppo se lo descrivo diventerà irreale – qualcosa che è al di là di tutto questo travaglio, di tutta questa infelicità. Se a questo voi dedicherete la vostra energia, il vostro tempo, la vostra capacità, non condurrete

più una vita vuota e priva di senso. E tutto ciò è meditazione, dal principio alla fine.

Brockwood Park, 5 settembre 1976

Dal Bulletin 35, 1978

Una mente quieta

Avete mai notato che ben di rado la nostra mente conosce una quiete profonda? Ben di rado è libera dai problemi, oppure, se ne abbiamo, non accade spesso che riusciamo a metterli da parte per un po' di tempo. Avete mai avuto una mente sgombra, una mente che non esagera, che non cerca niente, una mente assolutamente silenziosa, che osserva non soltanto ciò che accade nel mondo esterno, ma anche nel mondo della propria vita interiore, le attitudini e i travagli, semplicemente osservare? Oppure siete di quelli che non fanno che cercare, chiedere, analizzare, desiderare, cercare soddisfazione, darsi da fare per seguire qualcuno, un ideale, o cercare di stabilire un buon rapporto con un altro? Perchéquesta lotta, questo sforzo e questa ricerca non finiscono mai? Andate in India pensando che lì vi accadrà qualcosa di straordinario di cui andate in cerca, seguendo qualcuno che vi dice come dovete ballare, come dovete cantare, come dovete fare qualsiasi cosa. C'è chi tenta di costringervi a meditare in un certo modo, ad accettare l'autorità, a eseguire certi rituali, a gridare quando ne avete voglia e così via. Perché fate tutto questo? Qual è la vostra sete insaziabile? Che cosa state cercando?

È possibile chiedersi perché esiste questa sete insaziabile, rimanendo tranquillamente a casa o facendo una passeggiata solitaria? Abbiamo parlato della paura, del dolore e del piacere; abbiamo anche parlato dell'intelligenza, dell'amore e della compassione. Abbiamo messo in luce che senza l'intelligenza non può esserci amore né compassione. L'una si accompagna all'altro. Non l'intelligenza dei libri, non gli espedienti astuti del pensiero,

non l’intelligenza della mente acuta e sottile, ma l’intelligenza che percepisce in maniera diretta ciò che è falso, ciò che è pericoloso; e dopo averlo percepito, lo lascia andare immediatamente. Questa è l’intelligenza della mente.

Forse potremmo parlare insieme della natura della meditazione e vedere se nella vita – non soltanto nelle attività materiali e nei possessi materiali: denaro, sesso, sensazioni, ma al di là di tutto questo – esiste qualcosa di veramente sacro, non creato dal pensiero; scoprire in maniera reale, da soli, forse attraverso la meditazione, liberi dalle illusioni e dagli inganni e pensando molto onestamente, se esiste qualcosa di sacro.

In genere la gente ha fatto molte esperienze: non soltanto di ordine sensuale, ma anche eventi che hanno provocato stati d’animo diversi, emozioni, sensazioni, sentimenti romantici. Si tratta di esperienze piuttosto grossolane; forse tutte le esperienze lo sono. Quando si incomincia ad analizzare che cos’è che stiamo tutti cercando, desiderando, bramando, non vien fatto di chiedersi se non si tratti forse di un’esperienza superficiale, che soddisfa esclusivamente i sensi, qualcosa di cui il desiderio va in cerca, e che per forza deve essere piuttosto superficiale? Riflettendo insieme su tutto ciò, riusciamo a passare dalla superficialità a un’indagine più profonda, più ampia? Vale a dire, riusciamo a scoprire se tutti i nostri desideri non siano per caso semplicemente superficiali e legati alle sensazioni, oppure se il desiderio, la ricerca, la sete di qualcosa vada molto al di là di tutto questo?

In che modo intendete portare avanti l’indagine? Attraverso l’analisi? L’analisi è sempre lo stesso movimento del pensiero, è ancora guardare indietro. Analiticamente, il pensiero esamina se stesso e le proprie esperienze; il suo esame è ancora limitato perché il pensiero stesso è limitato.

Questo e chiaro. Ma è l'unico strumento che abbiamo, e noi continuiamo a usarlo, ben sapendo che è limitato, ben sapendo che non può risolvere il problema e neanche la capacità di andare a fondo nell'indagine. Non ci rendiamo mai conto, io credo, che questo strumento, per quanto perspicace, per quanto molto usato, non è in grado di risolvere il problema. Sembra che non siamo capaci di metterlo da una parte.

È il pensiero che ha creato il mondo della tecnologia. E il pensiero che ha creato tutte le divisioni presenti nel mondo; non soltanto le divisioni nazionali, ma anche quelle religiose, ideologiche, come pure ogni forma di divisione tra due persone, per quanto possano pensare di amarsi. Quel pensiero, essendo limitato, essendo il frutto del passato, con la sua attività non può non produrre divisione, e quindi limitazione. Il pensiero non potrà mai vedere il tutto. Si tratta di un'attività superficiale? Oppure, pur con tutte le sue limitazioni, il pensiero è in grado di andare più a fondo nell'indagine?

Lo strumento del pensiero è l'osservazione? Osservare: richiede forse il movimento del pensiero? Voi potete osservare, e poi, attraverso quell'osservazione, concepire e creare. Poiché quella creazione nasce dall'osservazione, è movimento del pensiero. Supponiamo di vedere un colore; prima c'è la semplice osservazione; poi la reazione di piacere, dispiacere, pregiudizio e così via, il movimento del pensiero. È possibile osservare senza alcun movimento del pensiero? Per farlo è necessario un certo tipo di disciplina? Disciplina: la radice della parola è imparare. Imparare; non obbedire, non imitare, non rendere la mente ottusa nella routine. Ora, è possibile imparare a osservare senza che a partire da quell'osservazione il pensiero crei certe immagini e agisca secondo quelle immagini? È possibile osservare, semplicemente? Ciò significa osservare e apprendere da quanto si è osservato, o essere consapevoli

del modo in cui il flusso del pensiero interferisce con l’osservazione. Significa imparare questo. Questa è disciplina vera, questo è imparare.

Quando ad esempio ci mettiamo a osservare il nostro desiderio o la nostra sete di qualcosa, è possibile farlo senza che alcuna motivazione, senza che il passato – che è desiderio – o senza che le deduzioni a cui giunge il pensiero interferiscano con l’osservazione reale? Generalmente lo scopo dell’apprendimento è accumulare conoscenza e, a partire da quella, agire, a seconda dei casi, con abilità oppure no. Alternativamente, voi agite e poi imparate, il che significa accumulare sapere dalle azioni. Le nostre azioni, quindi, sono sempre basate sul passato, o sul passato che si proietta nel futuro e opera secondo quella proiezione.

Ora, noi stiamo mettendo in luce qualcosa di completamente diverso dall’accumulo delle conoscenze e dall’azione che ne consegue; qualcosa di completamente diverso dall’azione come risultato del passato o della proiezione del futuro, azioni basate sul tempo: l’ieri che incontra il presente, che è l’oggi, che si modifica e procede. Poiché il nostro agire ènormalmente basato su questo, ovviamente le nostre azioni sono sempre incomplete. Queste azioni sono piene di rimpianti, di senso di frustrazione, e non sono mai complete.

Ora, stiamo mettendo in luce qualcosa di completamente diverso: un’osservazione in cui passato e futuro non esistono. Semplicemente osservare – come fa un bravo scienziato al microscopio – semplicemente osservare ciò che accade nella realtà. Quando si osserva ciò che accade realmente, la cosa osservata subisce un cambiamento. È possibile osservare il desiderio, la ricerca, il bisogno? Possediamo l’intensità di energia necessaria alla semplice osservazione, senza l’interferenza del passato?

Osservate quel che vogliamo nella vita, quel che cerchiamo, quel che desideriamo – (la maggior parte di voi è in cerca di qualcosa, altrimenti non sareste qui). Si leggono libri di filosofia, di psicologia, o di cosiddetta religione. Nei libri di religione viene sempre sottolineato che c'è qualcosa al di là, qualcosa di più e di più profondo. Dopo averli letti non è improbabile che si arrivi a dire: «Forse esiste davvero, voglio seguirlo». Allora ci si lascia prendere nella rete dai preti, dai guru, dall'ultima moda e così via. Non è escluso che si pensi di aver trovato qualcosa di soddisfacente, e allora si dice: «Sono assolutamente felice, non devo cercare niente altro». Ma potrebbe anche essere un'illusione: alla maggior parte della gente piace vivere di illusioni. La vostra ricerca, i vostri desideri e la vostra fame non hanno prodotto una buona società: una società basata sulla pace, dove non esiste violenza.

Lo scopo della nostra indagine è quello di creare una società buona, dove gli esseri umani possano vivere felici, senza paura, senza conflitto, senza lotta, senza sforzo e senza brutalità. La società è il risultato del rapporto tra la gente. Se il nostro rapporto non è corretto, preciso, reale, allora creeremo una società malata; ed è quanto sta accadendo nel mondo.

Perché gli esseri umani sono divisi? Voi state cercando qualcosa, un altro sta cercando qualcosa di completamente diverso. Sempre questo movimento centrato su di sé. La società che abbiamo creato si fonda su un'ambizione egocentrica, sull'appagamento personale e su una disciplina centrata sul sé che dice: «Io devo», e che fa nascere la violenza. Noi stiamo indagando anche nella vostra mente. Quando usiamo la parola mente non è la vostra o la mia mente, ma la mente. La vostra mente è come la mente di migliaia, di milioni di persone: una mente che si sforza, che lotta, che desidera, che dipende, che accetta, che obbedisce, che idealizza, che appartiene a una

religione, che soffre pena, dolore e ansia; la vostra mente è fatta così; la mente degli altri è fatta così. Può darsi che voi non lo vediate perché la vanità, il senso dell'importanza individuale ve lo impediscono; ma questa osservazione è reale. Gli esseri umani si assomigliano tutti, da un punto di vista psicologico; in tutto il mondo sono infelici. Possono pregare, ma la preghiera non dà risposta ai loro problemi; tutti rimangono infelici, tutti continuano a sforzarsi, a disperarsi. Questa è la mente comune. Perciò, quando indaghiamo, il nostro oggetto d'indagine è l'essere umano, non soltanto io e voi: noi siamo esseri umani.

È possibile osservare il mondo esterno con le sue divisioni, i suoi terrori e i suoi pericoli, i suoi crimini politici, senza trarre conclusioni? Se osserviamo quel che accade all'esterno, e osserviamo anche ciò che accade dentro di noi, allora le nostre azioni non sono le vostre e le mie azioni, perché noi abbiamo osservato la stessa cosa insieme.

Chiedetevi che cosa state cercando: il denaro, la sicurezza, essere liberi dalla paura in modo da godere di un piacere permanente? È questo che state cercando, di essere liberi dal fardello del dolore – non soltanto il vostro fardello personale, ma quello del dolore del mondo – oppure state cercando qualcosa che è senza tempo, qualcosa che il pensiero non ha mai sfiorato, qualcosa di sostanzialmente originario, qualcosa di assolutamente incorruttibile? Scoprite da soli, in quanto esseri umani, al pari di tutti gli altri esseri umani che vivono al mondo, che cosa state cercando, dietro a che cosa vi state affannando.

State cercando qualche nuovo tipo di esperienza perché avete fatto tante esperienze diverse e avete detto: «Ne ho abbastanza, ho fatto tutte queste esperienze, ma ora ne voglio fare altre, diverse»: qualcosa di più, qualche esperienza che vi dia grande gioia, grande comprensione, che vi illumini, che vi trasformi? Come lo scoprirete? Per

scoprirlo dovete essere liberi da qualsiasi illusione. Ciò significa completa onestà, perché lamiente non inganni se stessa. Per non ingannare voi stessi dovete capire la natura globale del desiderio. Perché è il desiderio che crea l'illusione: noi vogliamo la soddisfazione attraverso il desiderio e speriamo in qualcosa di più. Se voi non comprendete la natura totale e la struttura totale del desiderio, la mente creerà inevitabilmente delle illusioni. Una volta compreso il modo di operare del desiderio, la vostra mente è capace di riconoscerne il valore relativo e perciò di essere libera di osservare? Ciò significa osservare senza alcun tipo di illusione. Siete consapevoli delle illusioni? Quando la mente è libera dalle illusioni è assolutamente scevra da ipocrisie, chiara e onesta; allora potete incominciare a indagare; indagate se esiste un'esperienza senza tempo, una verità senza tempo. Questo è il punto in cui nasce la meditazione.

Probabilmente voi vi siete trastullati con la meditazione – meditazione trascendentale, meditazione tibetana, meditazione induista, meditazione buddhista, meditazione zen – seriamente o con superficialità. Per quanto capisco, il concetto di fondo di queste meditazioni è che il pensiero deve essere controllato, che voi dovete avere una disciplina, che attraverso ilcontrollo, attraverso un costante stato di vigilanza, dovete sottomettere i vostri sentimenti a qualcosa di diverso dal ciò che è. Ora, se volete scoprire che cos'è la meditazione, senza accettare semplicemente quel che viene detto da altri, sono necessarie alcune cose ovvie. Non deve esistere autorità, perché in quel caso voi dipendete, lottate, imitate e obbedite. Allora, è necessario comprendere la natura del controllo e chi controlla. Fin dall'infanzia, noi veniamo addestrati, educati a controllarci o a reprimerci; oppure – per andare all'estremo opposto, cosa che accade ai nostri giorni – a fare quel che più ci piace, a pensare ai fatti nostri! Esiste un modo di vivere senza alcuna forma di

controllo, che non significa però fare quel che ci pare e piace, indulgere nella permissività e così via? Esiste un modo di vivere in cui non esiste ombra di controllo? Per scoprirlo dovete chiedervi: chi è che controlla?

Chi è che controlla e che dice: «Devo controllare i miei sentimenti», oppure «Devo permettere ai miei sentimenti di esprimersi»? C'è chi controlla e ciò che deve essere controllato, e quindi esiste una separazione. Chi è questo controllore? Non è forse ancora una volta il flusso del pensiero? Il pensiero ha detto: «Ho fatto esperienza di questo, intendo fare questo», che è il passato. Perciò è il passato che controlla. Quel che sta accadendo in questo momento deve essere sotto il controllo di colui che controlla, che è il passato.

Non sto parlando per me stesso. Benché io abbia parlato per cinquant'anni, parlare non mi interessa. Quel che mi interessa è vedere se anche voi riuscite a scoprire la stessa cosa in modo che la vostra vita sia completamente diversa, trasformata, in modo che voi non abbiate più problemi, difficoltà, desideri; che non dobbiate più lottare. Questa è la ragione per cui parlo; non per gratificazione o per gusto personale, né per sentirmi realizzato.

Quindi, colui che controlla è il risultato del pensiero, il pensiero basato sulla conoscenza, che è il passato. Il pensiero dice: «Devo controllare quel che sta accadendo ora, la realtà». La realtà, ad esempio, è l'invidia o la gelosia, che voi tutti conoscete. Il pensiero dice: «Devo controllarla, devo analizzarla; devo reprimerla, devo rendermene conto». Così, esiste una separazione creata dal pensiero. Qui è contenuto un inganno; l'idea che chi controlla sia diverso da ciò che deve essere controllato è un inganno. Entrambi sono creati dal pensiero. Quindi, chi controlla è la cosa controllata. Se lo capite veramente, se lo approfondite seriamente dentro di voi, vedrete che chi controlla non

serve; serve soltanto l'osservazione. Quando voi osservate, chi controlla e chi è controllato non esistono; esiste soltanto l'osservazione. Osservate la vostra invidia, ad esempio; osservatela senza darle un nome, senza negarla o accettarla, guardate semplicemente la sensazione, la reazione che monta, a cui è stato dato il nome di invidia, e guardatela senza nominare la parola. Perché la parola rappresenta il passato. Se usate la parola invidia, rinforzate il passato.

È possibile vivere senza alcun senso del controllo. Ve lo sto dicendo non come una teoria, ma come una realtà. Vi dico cose che ho fatto, non cose che invento. Esiste un modo di vivere senza alcun senso del controllo, e quindi senza alcun senso del conflitto, senza alcun senso della separazione, che può emergere soltanto quando c'è pura osservazione. Fatelo e vedrete. Verificatelo. Quando non c'è conflitto che cosa accade nella mente? Il conflitto implica movimento; il movimento è tempo: il tempo che è il movimento da qui a lì, tanto fisicamente quanto psicologicamente; il movimento da un centro a un altro centro; il movimento da una periferia a un'altra periferia. La nostra vita è dominata da questo continuo movimento. Ora, se voi osservate molto attentamente questo movimento, cosa accade nella mente?

Voi avete capito la natura del pensiero; avete capito quanto è limitata la conoscenza immagazzinata nel cervello come memoria, quella memoria che agisce come pensiero in azione. Avete capito che la vostra conoscenza è sempre confinata nell'ambito dell'ignoranza. Allora, che cosa accade nella mente? La mente, come abbiamo visto, non è soltanto la capacità di pensare con chiarezza, con obiettività, in maniera impersonale, ma anche quella di vedere la propria attitudine ad agire non sulla base del pensiero ma della pura osservazione. Per osservare ciò che realmente accade nel momento presente è necessario

guardare senza che la reazione del passato influisca sull'osservazione. Da questa osservazione pura scaturisce l'azione. Questa è intelligenza. E questa è anche quella cosa straordinaria chiamata amore e compassione.

La mente dunque possiede questa caratteristica d'intelligenza, e naturalmente, a quell'intelligenza si accompagna la compassione, l'amore. L'amore è qualcosa di diverso dalla pura e semplice sensazione. È assolutamente svincolato dai nostri desideri, dai nostri appagamenti, e da tutte le altre cose di questo genere. Ora la mente possiede dunque questa qualità, questa stabilità. È come una roccia in mezzo alla corrente, in mezzo al vorticare del fiume, immobile. E ciò che è stabile è silenzioso. Fate chiarezza assoluta su questo punto. Questa chiarezza è stabilità, questa chiarezza può analizzare il problema. Senza questa chiarezza la mente è confusa, contraddittoria, spaccata; è instabile, nevrotica, sempre in cerca, in lotta, sempre sotto sforzo. Arriviamo così al punto in cui la mente è completamente chiara e quindi completamente immobile. Immobile, non nel senso di una montagna, ma dell'assenza totale di problemi; una mente che è quindi straordinariamente stabile e tuttavia flessibile.

Ora, una mente di questo genere è tranquilla. E voi avete bisogno diuna mente che sia assolutamente silenziosa; assolutamente, non relativamente. Nei boschi, di sera, regna il silenzio. Tutti gli uccelli si sono posati, e sono cessati il vento e il sussurro delle foglie; c'è una grande immobilità esteriore. La gente osserva e dice: «Devo possedere questa immobilità» e per realizzarla si crea una dipendenza dall'immobilità che nasce nelle situazioni di solitudine. Ma quella non è immobilità. E non è immobilità neanche quella creata dal pensiero che dice: «Devo rimanere immobile, devo rimanere tranquillo, non devo chiacchierare». Ma questo non è il punto; questo è il risultato del pensiero che interviene sul rumore. Noi stiamo

parlando di un’immobilità che non dipende da niente. Solo questo tipo di immobilità, questo silenzio assoluto della mente, può vedere ciò che è eterno, senza tempo, senza nome; questa è meditazione.

Saanen, Svizzera, 22 luglio 1979

Dal Bulletin 39, 1980

La fine del dolore è amore

Questa sera faremo un lungo cammino. Ieri sera abbiamo parlato del dolore e della fine del dolore. Con la fine del dolore nasce la passione. Pochi di noi capiscono veramente o approfondiscono la questione del dolore. E possibile mettere definitivamente fine al dolore? Si tratta di una domanda che tutti gli esseri umani si sono posti; forse non a livello cosciente, ma a livello profondo, tutti, come noi, hanno voluto scoprire se la sofferenza, il dolore e la pena dell'uomo avranno fine. Perché, se non c'è fine al dolore non c'è amore.

Il dolore è un grande shock inferto al sistema nervoso, come un colpo all'intero essere psicologico e fisiologico. In generale noi cerchiamo di fuggirlo assumendo droghe, bevendo e impegnandoci in varie forme di evasione religiosa; altre volte assumiamo un atteggiamento cinico, altre ancora diamo le cose per inevitabili.

È possibile approfondire questo interrogativo in maniera seria? È possibile non fuggire dal dolore? Se mio figlio muore, provo un immenso dolore, uno shock, e scopro di essere veramente una creatura sola. Non riesco ad affrontarlo, non riesco a sopportarlo, e quindi lo fuggo. I tipi di fuga sono molti: fuga nella religione, nei piaceri mondani, nella filosofia. È possibile riuscire a non escogitare fughe dal dolore, dal dolore della solitudine, della tristezza, del trauma, ma rimanere completamente con l'evento, con questa cosa chiamata sofferenza? Vi riesce di sopportare qualsiasi problema, sopportarlo, non cercare di risolverlo; guardarlo come se teneste in mano un gioiello prezioso, squisitamente lavorato? La bellezza di un gioiello ci

affascina così tanto, ci piace così tanto, che continuiamo a guardarlo. Allo stesso modo, se riuscissimo a sopportare il nostro dolore senza innescare alcun movimento del pensiero e senza fuggire, la liberazione totale da ciò che ha provocato il dolore verrebbe proprio da quell'azione di immobilità, da quel rimanere con l'evento.

Desidero anche parlare di che cos'è la bellezza; non la bellezza di una persona o quella dei dipinti e delle statue nei musei; e neanche quella dei più antichi tentativi dell'uomo di esprimere i propri sentimenti con la pietra, con la pittura o con la poesia; semplicemente chiederci che cos'è la bellezza. La bellezza può essere verità. La bellezza può essere amore. Ma senza comprendere la natura e la profondità di questa parola straordinaria, bellezza, potremmo non farcela mai a imbatterci in ciò che è sacro. Perciò dobbiamo approfondire l'argomento.

Che cosa accade realmente quando vediamo qualcosa di molto bello, come può esserlo una montagna piena di neve contro il cielo azzurro? Per un attimo la maestà di quella montagna, la sua immensità, il suo profilo che si staglia contro il cielo annullano qualsiasi interesse che io abbia per me stesso. In quell'attimo non ci sono io che guardo. È proprio la grandezza di quella montagna che ha distolto da me, per un attimo, ogni interesse per me stesso. Certamente dovete averlo notato. Avete osservato un bambino con un giocattolo? Ha fatto i capricci tutto il giorno – come è giusto – e voi gli avete dato un giocattolo. A quel punto, per tutta l'ora successiva, finché non lo avrà rotto, egli è assolutamente tranquillo. Il giocattolo ha assorbito la sua birichineria; lo ha preso. Allo stesso modo, quando noi vediamo qualcosa di straordinariamente bello, quella bellezza ci assorbe. Vale a dire, c'è bellezza quando non esiste travaglio del sé, quando non esiste un interesse centrato su di sé. Capite? Pensate che sia possibile capire la bellezza, capirla senza il sé, quando non siamo assorbiti o

scossi da qualcosa di straordinariamente bello come una montagna, o come una valle dalle ombre profonde, quando non siamo presi dalla montagna? Perché dove c’è il sé non c’è bellezza; dove c’è interesse personale non c’è amore; e amore e bellezza si accompagnano l’uno all’altra, non sono separati.

Dobbiamo parlare anche di che cosa è la morte. C’è una certa cosa che noi tutti dobbiamo affrontare. Che siamo ricchi o poveri, colti o ignoranti, giovani o vecchi, la morte è certa per ogni essere umano. Moriremo tutti. E non siamo mai stati capaci di capire la natura della morte. Abbiamo sempre paura di morire, non è vero? Per comprendere la morte dobbiamo analizzare anche che cos’è la vita. Chiediamoci se stiamo sprecando la nostra vita, dissipando le nostre energie in vari modi, sprecandoci nella pratica di professioni specializzate. Voi potete esserericchi, potete avere ogni sorta di capacità, potete essere specialisti, grandi scienziati o uomini d’affari; potete avere il potere, una posizione; ma alla fine della vita tutto questo è stato forse uno spreco? Tutto questo travaglio, l’ansia tremenda, l’insicurezza, le folli illusioni che l’uomo ha collezionato – i suoi dèi, tutti i santi e così via – tutto questo è stato forse uno spreco? Ve ne prego, è una domanda seria che ognuno di noi deve porsi. Nessuno può dare una risposta per noi.

Noi abbiamo separato il vivere dal morire. La morte sopraggiunge alla fine della vita; e noi la collochiamo quanto più lontano possibile, un lungo intervallo di tempo; ma alla fine di un lungo, lungo viaggio, dobbiamo morire. E che cos’è quella cosa che tutti chiamiamo vivere: fare soldi, andare in ufficio dalle nove del mattino alle cinque di sera? E intanto soffrite di conflitti, di paura, di ansia, di solitudine, di disperazione, di depressione senza fine. Questo modo globale di esistere, che noi chiamiamo vita, il vivere – questo immenso travaglio dell’uomo, questo conflitto, questa illusione, questa corruzione senza fine – questo è

vivere? Questo è quel che noi chiamiamo vivere; lo sappiamo; ci è familiare; è la nostra esistenza quotidiana. E la morte significa la fine di tutto questo, la fine di tutte le cose che abbiamo pensato, che abbiamo accumulato, di cui abbiamo goduto. E a tutto questo siamo attaccati. Siamo attaccati alla nostra famiglia, al denaro, al sapere, alle credenze con cui abbiamo vissuto, agli ideali; siamo attaccati a tutto questo. E la morte dice: «Amico mio, adesso è finita».

Abbiamo paura di morire perché morire significa abbandonare tutte le cose che abbiamo conosciuto, tutte le cose di cui abbiamo fatto esperienza, che abbiamo creato: gli splendidi mobili che possediamo, e quella meravigliosa collezione di quadri! La morte viene e dice: «Tutto questo non puoi averlo più». E noi ci aggrappiamo a quel che sappiamo, spaventati dell'ignoto. Possiamo inventare la reincarnazione. Ma non abbiamo cercato di approfondire che cos'è che nascerà nella vita successiva.

Ora la domanda è: perché il cervello ha separato la vita e la morte? Perché ha avuto luogo questa scissione? Accade forse quando c'è attaccamento? È possibile vivere nel mondo moderno con la morte? Non intendo il suicidio, non stiamo parlando di questo; intendo il mettere fine, da vivi, a ogni attaccamento, che è morte. Io sono attaccato alla casa dove vivo. L'ho comperata, l'ho pagata molto cara, e sono attaccato anche a tutti i mobili, ai quadri, alla famiglia, ai ricordi che vi sono legati. E la morte viene e spazza via tutto. Potete dunque vivere ogni giorno della vostra vita con la morte, mettendo fine a tutto ogni giorno, mettendo fine a tutti i vostri attaccamenti? Perché questo è il significato del morire. Noi abbiamo separato il vivere dal morire e quindi siamo eternamente spaventati. Ma quando voi ricongiungete la vita e la morte, il vivere e il morire, allora scoprite che esiste uno stato del cervello dove ogni conoscenza in quanto memoria ha fine.

Per scrivere una lettera, per venire qui, per parlare inglese, per tenere i conti, per tornare a casa, e così via voi avete bisogno di conoscenze. Può il cervello usare il sapere quando è necessario e tuttavia esserne completamente libero? Il nostro cervello non fa altro che registrare, in continuazione; ciò che viene detto in questo momento voi lo state registrando; quella registrazione diventa un ricordo, e quel ricordo – quella registrazione – è necessario in una certa area, l'area dell'attività fisica. Allora, può il cervello utilizzare il sapere quando è necessario, e tuttavia essere libero della conoscenza passata? Può il cervello essere libero così da funzionare completamente in una dimensione diversa? Ciò significa che ogni giorno, quando andate a letto, spazzate via tutto quello che avete accumulato; significa morire alla fine del giorno.

Quando ascoltate un'affermazione di questo genere: «vivere è morire, non sono due cose separate», lo fate non soltanto con l'udito; se state attenti, ne ascoltate la verità, la realtà. E per il momento ne vedete la chiarezza. Allora, è possibile per ciascuno di noi, alla fine della giornata, morire a tutto quello che non è necessario, al ricordo delle ferite, alle nostre opinioni, alle nostre paure, alle nostre ansie, al nostro dolore; mettere fine a tutto questo, ogni giorno? Allora, dal momento che la morte è la fine, scoprirete che state vivendo con la morte tutto il tempo.

Noi siamo attaccati a così tante cose: al nostro guru, al sapere che abbiamo accumulato, al denaro, alle opinioni con cui abbiamo vissuto, agli ideali, al ricordo di nostro figlio, di nostra figlia. Quel ricordo siete voi; tutto il vostro cervello è pieno di ricordi e voi siete attaccati a questa coscienza totale. Questo è un fatto. Poi viene la morte e dice: «Ecco la fine del tuo attaccamento». E noi abbiamo paura, paura di liberarci completamente di tutto questo, paura della morte che taglia via tutto quel che abbiamo posseduto. Potete inventarvi qualcosa e dire: «Proseguirò

nella prossima vita». Ma che cos'è che continua? Capite la mia domanda? Che cosa significa quel desiderio di continuare? Esiste forse una continuità, che non sia quella delle cose che sono tutte create dal pensiero?

Il pensiero è limitato e quindi crea conflitto, questo lo abbiamo già visto. E il sé, l'io, la persona, è un groviglio di ricordi complicati, antichi e nuovi. Noi viviamo di ricordi. Viviamo di sapere, acquisito o ereditato, e quel sapere è ciò che noi siamo. Il sé è la conoscenza delle esperienze passate, dei pensieri e così via. Questo è il sé. Il sé può inventare che c'è qualcosa di divino in noi, ma ancora una volta si tratta dell'attività del pensiero. E il pensiero è sempre limitato. Potete vederlo da voi, non dovete studiare libri e filosofi; potete vederlo da voi, chiaramente, che siete un groviglio di ricordi. E la morte li tronca tutti. Per questo abbiamo paura. La domanda è questa: è possibile vivere, nel mondo moderno, con la morte?

E poi dobbiamo parlare insieme di che cos'è l'amore. L'amore è sensazione? L'amore è desiderio? L'amore e piacere? L'amore è creato dal pensiero? Amate vostra moglie, vostro marito, i vostri figli? L'amore è gelosia? Non dite di no. L'amore è paura, ansia, dolore e tutto il resto? Che cos'è l'amore? Senza la sua qualità, il suo profumo, la sua fiamma – per quanto ricchi, potenti, arrivati, importanti – senza amore siete semplicemente dei gusci vuoti. Dobbiamo dunque affrontare la questione dell'amore. Se amaste i vostri figli ci sarebbero guerre? Se amaste i vostri figli permettereste loro di uccidere? Può esistere amore dove c'è ambizione? Ve ne prego, guardate in faccia tutto questo.

L'amore non ha assolutamente niente a che vedere con il piacere, con i sensi. L'amore non è creato dal pensiero; quindi non si trova all'interno della struttura del cervello. É qualcosa di completamente al di fuori del cervello, perché il

cervello per sua natura, per sua struttura, è uno strumento di sensazioni, di reazioni nervose e così via. L'amore non può esistere dove c'è mera sensazione. Il ricordo non è amore.

E poi dobbiamo parlare insieme anche di che cos'è una vita religiosa e di che cos'è la religione. Anche qui la questione è molto complessa. Gli esseri umani hanno cercato qualcosa oltre la dimensione fisica, oltre l'esistenza quotidiana di dolore, di pena o di piacere. Hanno cercato qualcosa di oltre, prima di tutto tra le nuvole; il tuono era la voce di dio. Poi hanno adorato gli alberi e le pietre. I contadini che vivono lontano dalle brutture e dagli abomini di questa città adorano ancora le pietre, gli alberi e le immagini. L'uomo vuole scoprire se esiste qualcosa di sacro. Allora arriva il prete che dice: «Te lo mostrerò io», esattamente come fa il guru. Il prete occidentale ha i suoi rituali, le sue ripetizioni, il suo abito fantasioso e il culto di una particolare immagine. E voi? Voi avete le vostre immagini. Oppure non credete in niente; dite di essere atei. Ma voi e io, insieme, vogliamo scoprire qualcosa che possa essere al di là del tempo, al di là del pensiero. Per questo siamo qui a indagare, a esercitare il cervello, la ragione, la logica, per scoprire che cos'è la religione, che cos'è una vita religiosa e se è possibile vivere una vita religiosa nel mondo moderno.

Cerchiamo dunque di scoprire in prima persona che cosa è realmente, veramente, una vita religiosa. Ed è possibile scoprirlo soltanto quando capiamo che cosa sono in realtà le religioni e quando poi le mettiamo da parte, quando non apparteniamo più a nessuna religione, a nessuna organizzazione, a nessun guru, a nessuna cosiddetta autorità spirituale. Non esiste autorità spirituale; questo è uno dei crimini che abbiamo commesso; abbiamo inventato un mediatore tra noi e la verità.

Quando incominciate a indagare per cercare di scoprire che cos'è la religione, state vivendo una vita religiosa. Non siete alla fine. Quando guardate, cercate, discutete, dubitate,, mettete in discussione; quando non coltivate credenze non seguite una fede, state già conducendo una vita religiosa. Lo farete ora.

Di fronte al problema religioso sembra che voi perdiate ogni ragione, ogni logica e ogni buonsenso. Dobbiamo essere logici, razionali, dobbiamo dubitare, mettere in discussione tutto quello che l'uomo ha creato: gli dèi, i sapienti, i guru e la loro autorità. Queste cose non sono religione, sono semplicemente assunzione di autorità da parte di pochi. Siete voi che gliela conferite. Abbandonate completamente tutto questo.

Avete mai notato che quando nei rapporti umani regna il disordine sociale o politico, arriva un dittatore, un capo? Là dove c'è disordine nella vostra vita voi creerete un'autorità. Siete voi i responsabili dell'autorità, e ci sono persone fin troppo disposte ad accettarla. Dove c'è paura, l'uomo inevitabilmente cerca qualcosa che lo protegga, che lo tenga in uno stato di sicurezza. E per paura che ci inventiamo gli dei, per paura che ci inventiamo i rituali e tutto lo spettacolo da circo che si perpetua in nome della religione. I templi che esistono in questo paese, le chiese e le moschee, sono tutti creati dal pensiero. Mi direte che esiste la rivelazione diretta. Dubitate di quella rivelazione. Voi la accettate, ma se usate la logica, la ragione, il buonsenso, vedrete le superstizioni che avete accumulato. Tutto questo non è religione. Ovviamente. Riuscirete ad abbandonarlo per scoprire qual è la natura della religione, che cos'è la mente, il cervello, che possiede la qualità del vivere religioso? Riuscirete voi, esseri umani così impauriti, a non inventarvi, a non crearvi illusioni, ma ad affrontare la paura? La paura psicologica può scomparire del tutto quando voi ci rimanete dentro, quando non la fuggite, ma le

date la vostra attenzione totale. È come una luce gettata su di essa, una grande luce folgorante; allora quella paura scompare completamente. E quando non c'è paura non c'e dio; non c'è rituale; tutto diventa inutile, stupido. Le cose che il pensiero ha inventato diventano irreligiose perché il pensiero è semplicemente un processo materiale basato sull'esperienza, sulla conoscenza e sulla memoria. Il pensiero si inventa tutta la tiritera, tutto l'impianto delle religioni istituzionalizzate che non hanno più alcun senso. Riuscite voi ad abbandonare tutto questo, in maniera gratuita, senza cercare di ottenere una ricompensa alla fine? Lo farete? Allora, non sarà più necessario chiedere a nessuno che cos'è la religione.

Esiste qualcosa al di là del tempo e del pensiero? può darsi che voi vi poniate l'interrogativo, ma se il pensiero inventa qualcosa di oltre si tratta sempre di un processo materiale. Il pensiero è un processo materiale perché mantiene la conoscenza nelle cellule del cervello. Io non sono uno scienziato, ma voi potete osservarlo su di voi; potete osservare l'attività nel vostro cervello, che è l'attività del pensiero. Così, se riuscite ad abbandonare tutto questo in maniera disinteressata, senza sforzo, senza opporre resistenza, allora inevitabilmente vi chiederete: esiste qualcosa al di là del tempo e dello spazio? Esiste qualcosa che nessuno ha mai visto prima? Esiste qualcosa di immensamente sacro? Esiste qualcosa che il cervello non ha mai sfiorato? E allora lo scopriremo; vale a dire se avrete fatto il primo passo e fatto piazza pulita di tutta la spazzatura chiamata religione. Perché avete usato il vostro cervello, la vostra logica, perché dubitate, perché vi interrogate.

E poi, che cos'è la meditazione, che rientra nell'area della religione? Che cos'è la meditazione? Fuggire il frastuono del mondo, avere una mente silenziosa, una mente quieta, una mente pacifica? Per questo voi praticate

seguendo un sistema, un metodo, un modo; per diventare consapevoli, per tenere sotto controllo i vostri pensieri. Sedete a gambe incrociate e ripetete qualche mantra. Ripetete, ripetete, ripetete, e intanto continuate a coltivare l'interesse per voi stessi, il vostro egoismo, e il mantra ha perso il suo significato.

Che cos'è dunque la meditazione? È uno sforzo cosciente? Voi meditate coscientemente, praticate per ottenere qualcosa: ottenere una mente, tranquilla, per sentirvi il cervello stimolato. Qual è la differenza tra una persona che medita in questo modo e una che dice: «Voglio avere i soldi, e quindi lavoro per guadagnarli»? Qual è la differenza fra queste due persone? Entrambe stanno cercando di ottenere un conseguimento: uno si chiama conseguimento spirituale, l'altro conseguimento terreno. Entrambe sono sulla linea del conseguimento. Per me questa non è meditazione; ogni desiderio cosciente, deliberato, attivo, dotato di una sua volontà, non è meditazione.

Dobbiamo quindi chiederci se esiste una meditazione non creata dal pensiero. Esiste una meditazione di cui non si è consapevoli? Capite? Un processo deliberato di meditazione non è meditazione. È molto ovvio. Potete sedere a gambe incrociate per il resto dei vostri giorni, respirare e fare tutto quel che è richiesto, ma non vi avvicinerete mai all'altra cosa, perché la vostra è un'azione deliberata per conseguire un risultato: la causa e l'effetto. Ma l'effetto diventa la causa; e così vi ritrovate prigionieri di un circolo vizioso. Esiste una meditazione che non è creata dal desiderio, dalla volontà, dallo sforzo? Io dico di sì. Ma non dovete crederci; al contrario, dovete dubitarne, dovete metterlo in discussione; anch'io l'ho messo in discussione, ne ho dubitato, l'ho vivisezionato. Esiste una meditazione che non sia costruita, organizzata? Per approfondire questo punto è necessario comprendere il

cervello che è condizionato, è limitato, il cervello che tenta di comprendere l'infinito, l'incommensurabile, l'eterno, il senza tempo, se mai esiste una cosa come il senza tempo. E per questo è importante comprendere il suono. Suono e silenzio vanno sempre insieme.

Il suono è il mondo; il suono è il nostro cuore che batte; l'universo è pieno di suoni; tutti i cieli, i milioni di stelle, l'universo intero è riempito dal suono. Ma questo suono noi lo abbiamo reso intollerabile. Quando voi ascoltate il suono, quell'ascolto è silenzio. Silenzio e suono non sono separati. Perciò la meditazione non è qualcosa di costruito, di organizzato; la meditazione è. Inizia quando facciamo il primo passo, che è liberarsi di tutte le nostre ferite psicologiche, liberarsi di tutte le paure, le ansie, la solitudine, la disperazione, il dolore accumulato. Questo è il fondamento, questo è il primo passo, e il primo passo è anche l'ultimo. Se fate il primo passo siete arrivati. Ma noi non siamo disposti a fare il primo passo perché non vogliamo essere liberi. Vogliamo dipendere: dipendere dal potere, dagli altri, dall'ambiente, dalla nostra esperienza e dal nostro sapere. Non siamo mai del tutto liberi dalla dipendenza, dalla paura.

La fine del dolore è amore. Quando c'è amore c'è compassione, e quella compassione ha una propria intelligenza integrale. E quando quell'intelligenza agisce, l'azione è sempre vera. Dove c'è quell'intelligenza non c'è conflitto. Tutto questo lo avete già ascoltato: avete sentito parlare della fine della paura, della fine del dolore; avete sentito parlare della bellezza e dell'amore. Ma ascoltare è una cosa e agire è un'altra. Tutte queste cose che sono logiche, sensate, razionali voi le ascoltate, ma non volete comportarvi in conseguenza. Tornate a casa e ricominciate daccapo con le vostre angosce, le vostre preoccupazioni, i vostri conflitti, le vostre infelicità. E allora vi chiedo: a che scopo tutto questo? Ascoltare e non fare è sprecare la vita;

se voi ascoltate qualcosa che è vero e non agite in conseguenza state sprecando la vostra vita. E la vita è troppo preziosa: è l'unica cosa che abbiamo. Anche con la natura abbiamo perso il contatto, e ciò significa che abbiamo perso il contatto con noi stessi, perché anche noi facciamo parte della natura. Non amiamo gli alberi, gli uccelli, l'acqua e le montagne; stiamo distruggendo la terra; ci stiamo distruggendo gli uni con gli altri. Tutto questo è sprecare la vita.

Quando lo si comprende, non soltanto da un punto di vista intellettuale o verbale, allora la vita diventa una vita religiosa. Mettersi addosso un perizoma, andare chiedendo l'elemosina, chiudersi in un monastero: non è questa la vita religiosa. Una vita religiosa inizia là dove non c'è conflitto, quando c'è il senso dell'amore: non amore per una sola persona, e quindi limitato. Se dunque voi date il cuore, la mente e il cervello, nasce qualcosa che è al di là del tempo. E da questo nasce la felicità: non nei templi, non nelle chiese, non nelle moschee. Quella felicità si trova là dove siete voi.

Bombay, India, 10 febbraio 1985

Da Bullettin 54, 1989

Bellezza, dolore e amore

Che cos'è che gli esseri umani in tutto il mondo hanno cercato, al di là della loro vita faticosa, noiosa e solitaria? Che cosa c'è al di là, non soltanto per l'individuo, ma per l'umanità intera? Che cosa c'è che non è sfiorato dal pensiero, che non ha nome, che può essere eterno, duraturo, stabile? Parleremo di tutto questo, della meditazione e dello yoga. Sembra che tutti siano interessati allo yoga: tutti vogliono mantenersi giovani e belli.

Lo yoga oggi è diventato un business, come qualsiasi altra cosa. Esistono insegnanti di yoga in tutto il mondo. E come al solito, fanno soldi a palate. Ma un tempo lo yoga – come mi è stato detto da chi ne sa molto – veniva insegnato soltanto a poche, pochissime persone. Lo yoga non significa semplicemente mantenere il corpo sano, normale, attivo e intelligente. Significa anche – la parola yoga in sanscrito significa unire – unire il superiore e l'inferiore; questa è la tradizione. Esistono varie forme di yoga di cui la più alta è chiamata raja yoga, il re degli yoga. Era uno stile di vita che riguardava non soltanto il benessere fisico, ma anche, e molto di più, quello psichico. Non c'era una disciplina, non c'era un sistema, niente da ripetere quotidianamente. Era avere un cervello in ordine, sempre attivo; non ciarliero, attivo. Era avere una vita morale, etica e disciplinata profondamente ordinata, non basata su voti religiosi. Quindi, per quanto il corpo venisse mantenuto in salute, non era questo ciò che contava di più. Quel che contava di più era avere un cervello – una mente – in stato di benessere; vale a dire chiaro, attivo; non attivo nel senso del movimento fisico, ma attivo in sé, vivo, pieno di vitalità.

Oggi lo yoga è diventato invece una cosa piuttosto superficiale, mediocre, una fonte di profitto.

La forma più alta di yoga non deve essere insegnata a casaccio; è qualcosa che voi fate, anche tutti i giorni, per avere una perfetta consapevolezza del vostro corpo. Voi osservate il vostro corpo, e nessun movimento, nessun gesto che venga compiuto sfugge a quell'osservazione. Il corpo non fa nessun movimento inutile, ma non è controllato. Forse voi pensate che lo yoga sia qualcosa da praticarsi tutti i giorni per sviluppare i muscoli, per avere un corpo robusto. Non è affatto così. È qualcosa che vivete tutto il giorno, osservando attentamente, con molta chiarezza.

L'altro giorno parlavamo del nostro rapporto con la natura, con tutta la bellezza del mondo, con le montagne, le valli, le colline e le ombre, con i laghi e i fiumi. Parlavamo dell'immagine creata dal pensiero che si frappone tra noi e la montagna, i campi e i fiori, come quando ci creiamo un'immagine di nostra moglie, di nostro marito e così via; quell'immagine impedisce un rapporto completo. In questo momento tra voi e me esiste un rapporto che è molto importante capire. io non sto cercando di indurvi a condividere nessun punto di vista, e non sto neanche esercitando nessun tipo di pressione, cosicché voi ascoltate, accettate o rifiutate. Io non ho autorità. Non sono un guru. Detesto l'idea del comando, sia da un punto di vista psicologico sia spirituale. Ne ho orrore: è esattamente ciò che intendo. Non è qualcosa da prendersi alla leggera.

Le conversazioni che abbiamo fatto insieme, le abbiamo portate avanti insieme. Non sono conversazioni a senso unico. Il mondo è popolato di prepotenti; le religioni, i giornali, i politici, i guru, i preti, i prepotenti in famiglia. Tutta gente che ci fa sentire colpevoli; attaccano per primi e voi dovete difendervi. Questo è il gioco che si perpetua nei

nostri rapporti e che crea i sensi di colpa. Abbiamo parlato della paura e del perché gli esseri umani, che si sono evoluti nel corso di molti millenni, vivano aggravati dal suo peso. La paura è una sensazione. La sensazione assume molte forme: quella delle droghe, dell'alcol e di altre sostanze analoghe; quella del sesso, quella del successo, quella della scalata, sia sul piano della scala terrena sia su quello della cosiddetta scala spirituale. Noi soffriamo di molte, molte paure, che non soltanto distruggono la capacità umana, ma distorcono il cervello, distorcono, riducono o limitano la nostra attività sia biologica sia psicologica. Lo abbiamo già visto. Abbiamo detto che alla radice della paura stanno il tempo e il pensiero.

Voi potete ascoltare tutto ciò con indifferenza o seriamente, come fate quando parlate tra di voi. Ma le parole non sono la cosa. La paura non è la parola; ma la parola può creare la paura. La parola è l'immagine, l'idea. Ma la realtà della paura è completamente diversa. Così, dobbiamo vedere chiaramente se la parola induce o alimenta la paura. In questo caso, superare quella paura significa superare la parola ma non il fatto.

Vi ho detto di nuovo che affrontare il fatto è di assoluta importanza: non il fatto in sé, ma il modo in cui vi accostate al fatto, come vi accostate a esso. Se si arriva ad affrontare la paura con delle opinioni, con delle idee su come superarla, come reprimerla o come trascenderla, se si chiede aiuto a qualcuno per vincerla, quella paura continuerà in una forma o nell'altra. E per paura l'umanità ha fatto cose terribili. Per paura di non essere al sicuro abbiamo ucciso gli esseri umani a milioni. L'ultima guerra e la guerra che l'ha preceduta lo hanno dimostrato. E dove c'è paura c'è Dio, e tutte le consolazioni che derivano dalle illusioni. Ma quando c'è sicurezza psicologica, e quindi sicurezza biologica, c'è libertà dalla paura. Non è una sicurezza prima fisica e poi psicologica. I regimi socialisti e

totalitari hanno cercato di creare l'ordine dall'esterno, ma nonstanno avendo successo. Stanno soltanto reprimendo. Ma se si incomincia a comprendere la struttura psicologica globale dell'individuo, di ogni singolo essere umano, allora si incomincia a comprendere la natura della paura. E la paura può finire.

Visto che è una mattina così bella, potremmo parlare insieme della bellezza. Che cos'è la bellezza? Mi permettete di chiedervi quale risposta date alla domanda: che cos'è la bellezza? Sta nelle montagne e nelle ombre, nella luce screziata che passa tra le foglie di questi alberi? È uno specchio d'acqua immobile sotto la luna, o le stelle di una sera limpida? È un volto bello, ben proporzionato, che quella bellezza la possiede interiormente? Oppure la troviamo nei dipinti e nelle statue dei musei? C'è una statua meravigliosa al Louvre, la Nike di Samotracia: è quella la bellezza? Oppure una bella donna, ben truccata: è quella la bellezza?

Sarebbe opportuno porsi questa domanda perché della bellezza noi andiamo in cerca continuamente. Questo è il motivo per cui i musei sono diventati così importanti. Forse perché dentro di noi siamo così brutti, così spaccati e frammentati che non riusciamo a vedere niente nella sua interezza? Poiché non viviamo mai in modo olistico, pensiamo che la bellezza sia là fuori, in un quadro, in una bella poesia di Keats, o in uno splendido brano letterario.

Allora, che cos'è la bellezza? L'amore è bellezza? Il piacere è bellezza? La bellezza è qualcosa che vi dà uno slancio, una sensazione? Quando voi guardate queste colline qui dietro e il cielo blu, il profilo di quelle montagne contro il cielo, e le ombre, e l'erba bruciata dal sole e gli alberi frondosi; quando guardate le vette più alte con le loro nevi eterne, contro un cielo che non è mai stato inquinato; quando guardate tutte queste cose, quando le

guardate senza dire niente lì per lì, che cosa accade? Non accade forse che la maestà di quella montagna, la sua immensa solidità, nel momento stesso in cui la guardate, vi distoglie dalla vostra grettezza, dalle vostre preoccupazioni, dai vostri problemi e da tutto il travaglio della vita? Per un attimo fate silenzio.

È come un bimbo piccolo che non ha fatto che correre tutto il giorno gridando e facendo il birichino. Che cosa ne è di quella birichineria quando gli date un giocattolo bello e complicato? Tutta la sua energia si concentra su quel giocattolo, e la birichineria scompare. Quel giocattolo lo assorbe; diventa l'unica cosa importante. Gli piace e lo tiene in mano: quanti orsacchiotti logori avete visto! Anche la montagna vi assorbe per un attimo e vi dimenticate di voi stessi. Quando guardate una splendida statua – non soltanto le statue greche, ma anche quelle dell'antico Egitto con il loro straordinario senso della terra, con la loro ricchezza, stabilità e dignità – per un attimo la sua dignità e la sua immensità fanno sparire la vostra grettezza. Anche noi adulti, come i bambini, siamo presi dai giocattoli, che sono forse il nostro lavoro, i nostri imbrogli in politica e così via. Queste cose ci assorbono e se ci vengono tolte ci deprimiamo; questo cerchiamo di evitarlo fuggendo da quel che siamo.

Allora, non è forse bellezza qualcosa che avviene quando voi non siete, voi con tutti i vostri problemi, la vostra insicurezza e la vostra ansia di essere o di non essere amati? Quando voi con tutte queste complicazioni psicologiche non siete, allora esiste la bellezza. Quando voi non siete, allora c'è una bellezza che non è piacere, e neanche sensazione.

Il piacere per noi è una cosa estremamente importante: il piacere di un tramonto, il piacere di vedere che qualcuno che amate sta bene. Dobbiamo quindi rivedere

completamente il concetto di piacere, perché il piacere, se siamo onesti, è quel che noi vogliamo. E questa è la nostra difficoltà, perché non siamo mai seriamente onesti con noi stessi. Pensiamo che l'onestà con noi stessi possa creare dei fastidi non soltanto a noi ma anche agli altri.

Che cos'è il piacere? Possedere una bella automobile, oppure dei bei mobili antichi da pulire, da guardare, da valutare? Allora ci identifichiamo con quei mobili; allora diventiamo quei mobili, perché con qualsiasi cosa noi ci identifichiamo, siamo quella cosa. Può essere un'immagine, può essere un pezzo di antiquariato, può essere un'idea, un'opinione, un'ideologia, e l'identificazione è qualcosa che ci va bene, che ci soddisfa; non ci dà troppa angoscia e ci procura un grande piacere. Ma il piacere si accompagna alla paura. Non so se voi lo avete mai notato.

È l'altra faccia della medaglia, ma noi non la vogliamo guardare; e allora ci diciamo che il piacere è la cosa che conta di più, anche se ce lo procuriamo con le droghe che si stanno diffondendo sempre più in tutto il mondo. E poi c'è il piacere di possedere una donna o un uomo, il piacere del potere esercitato su qualcuno, sulla moglie o sul marito. Noi ammiriamo il potere; esaltiamo il potere, idolatriamo il potere, che si tratti del potere spirituale della gerarchia religiosa, del potere del politico o del potere del denaro. Per me il potere è malvagio. Esistono persone che vogliono il potere e che se lo procurano attraverso la cultura, attraverso l'illuminazione. (L'illuminazione esiste, ma non è lo stupido nonsenso di cui essi parlano e che dà loro potere). L'educazione, la televisione, l'ambiente ci stanno rendendo tutti mediocri. Leggiamo troppo di quello che dicono gli altri. E il successo poi! Il successo è la mediocrità suprema.

Poiché noi non abbiamo potere – non abbiamo una posizione, uno status – lo trasferiamo a qualcun altro che

poi adoriamo, che diventa per noi un oggetto di culto. E in questo modo abbiamo vissuto per millenni, cercando il potere, la sicurezza, il denaro, e pensando che tutto questo ci avrebbe dato una libertà che libertà non è. Liberi secondo questo schema, voi potete scegliere quel che più volete o quel che più vi piace; ma è quella la libertà? Avete approfondito l'interrogativo di che cosa significhi la vera libertà? Non è in cielo? (Vi ricordate quella barzelletta? Ve la ripeto. Due uomini sono in cielo con ali e aureola. Uno dice all'altro: «Se sono morto, perché sto così male?»). La nostra vita dunque conosce tutte le forme di piacere, e diventa sempre più una vita di sensazioni, sempre più una vita facile, volgare e mediocre. E così andiamo avanti con i nostri piaceri e sulla loro scia arriva la paura.

La parola sensazione significa attività dei sensi. L'attività dei sensi è sempre parziale, limitata, a meno che tutti i sensi non siano pienamente desti. Voi volete sempre qualcosa in più, perché la sensazione passata non basta. Esiste un'attività olistica per tutti i sensi? Poiché le nostre sensazioni sono limitate voi assumete droghe e altre sostanze del genere per provarne di più intense. Ma poiché anche queste sono limitate voi ne cercate altre. Quando cercate altre sensazioni è perché le vostre sono parziali. Allora chiedo: c'è una consapevolezza olistica di tutti i sensi, tale che non si cerchino mai sensazioni più intense? E dove c'è questa consapevolezza totale di tutti i sensi, una consapevolezza dei sensi in se stessi, allora non esiste un centro dal quale nasce una consapevolezza di quella totalità. Quando voi guardate quelle colline se riuscite a guardarle non soltanto con gli occhi – i nervi ottici in azione – ma con tutti i sensi, con tutta la vostra energia, con tutta la vostra attenzione, allora non esiste il me. Quando non c'è il me non c'è il desiderio di qualcosa di più o il tentativo di raggiungere qualcosa di più grande.

Tutte le cose di cui abbiamo parlato sono collegate tra loro. Il senso di colpa, le ferite psicologiche da cui la maggior parte delle persone è segnata e le conseguenze di quelle ferite psicologiche. L'inutilità della propria intelligenza raffinata e dell'immagine che ci siamo costruiti di noi stessi: queste sono le cose che creano la ferita, niente altro. Rapporto, paura e piacere; sono tutti collegati tra loro; non sono qualcosa da prendersi pezzetto per pezzetto o separatamente dicendo: «Questo è il mio problema», oppure: «Se riesco a risolvere questo non mi importa del resto». Ma il resto rimane tutto lì. Allora, è possibile vedere questo movimento come un tutto, non soltanto come un movimento parziale alla volta?

Il dolore è un argomento immenso. Il dolore è stato nella mente degli uomini e delle donne fin dall'inizio dei tempi; un dolore che non ha mai avuto fine. Se viaggiate, soprattutto nel mondo asiatico o in Africa, vedrete una povertà immensa, immensa! Potete versarci su le vostre lacrime, promuovere riforme sociali, dare cibo e vestiario; ma il dolore rimane sempre. E poi c'è il dolore per una persona cara che avete perduto.

Tenete la sua fotografia sul camino o appesa a una parete; la guardate e rivivete tutti i ricordi legati a quell'immagine; e piangete. Attraverso quella fotografia, mantenete, alimentate, perpetuate la fedeltà. Quella fotografia non è la persona, così come non lo sono i ricordi. Ma noi ci aggrappiamo a quei ricordi che ci danno sempre più dolore. C'è anche il dolore di chi ha molto poco nella vita: niente denaro e soltanto quattro mobili sgangherati. Questa gente vive nell'ignoranza; non l'ignoranza di qualcosa di grande, ma la semplice ignoranza della vita quotidiana, del loro non avere niente dentro di sé. Non che i ricchi ce l'abbiano; in banca possiedono molto, ma dentro di sé non possiedono niente. E poi c'è quell'immenso dolore dell'umanità che è la guerra. Milioni di persone sono state

uccise; in Europa avete visto migliaia di croci, tutte in fila. Quante donne, quanti uomini e quanti bambini hanno versato lacrime in ogni comunità, in ogni paese, in ogni stato. Nel corso della storia ci sono state guerre ogni anno: guerre tribali, guerre nazionali, guerre ideologiche, guerre religiose. Nel Medioevo si torturavano le persone giudicate eretiche. Fin dall'inizio della storia dell'uomo il dolore si è perpetuato in forme diverse. il dolore della povertà, la povertà che non è in grado di soddisfare i vostri desideri, la povertà in termini di ciò che non si riesce a conseguire, perché c'è sempre qualcosa di più da conseguire; tutto questo ha portato un immenso dolore; non soltanto dolore personale, ma dolore dell'umanità. Leggiamo cosa sta succedendo negli stati totalitari, ma non versiamo mai una lacrima. Siamo indifferenti a tutto questo, perché siamo consumati dal nostro dolore personale, dalla nostra solitudine, dalla nostra inadeguatezza. E allora ci chiediamo: è possibile mettere fine al dolore? È possibile mettere fine al nostro dolore personale con tutte le implicazioni che una tale fine comporta? Se ci coinvolgiamo tutti seriamente, se ci impegniamo in prima persona in questa ricerca, sarà possibile mettere fine al dolore? E se finisce, cosa ce ne viene, visto che vogliamo sempre una ricompensa e se mettiamo fine a una cosa dobbiamo averne un'altra? Noi non mettiamo mai fine a qualcosa di per sé.

Che rapporto c'è tra dolore e amore? Noi sappiamo cos'è il dolore: grande pena, tristezza, solitudine, senso di isolamento. Sentiamo che il nostro dolore è completamente diverso da quello di un altro e in quel sentimento ci siamo isolati completamente. Noi conosciamo il significato di quel dolore non soltanto a parole, ma profondamente, nel sentimento interno del nostro stesso essere. E qual è il rapporto tra dolore e amore? Che cos'è l'amore? Vi siete mai posti questa domanda in prima persona? Sono le sensazioni della sessualità, la lettura di una bella poesia, la

contemplazione di questi meravigliosi e vecchi alberi? L'amore è piacere? Ve ne prego, dobbiamo essere molto onesti con noi stessi, altrimenti non c'è gusto. (Lo humour è necessario: essere capaci di ridere, essere capaci di ridere insieme per una battuta, non quando siete soli, ma insieme). Ci stiamo chiedendo che cos'è l'amore. L'amore è desiderio? L'amore è pensiero? L'amore è qualcosa che avete, che possedete. L'amore è ciò che provate quando adorate la statua, l'immagine, il simbolo? È quello l'amore? Il simbolo, la statua o il dipinto sono frutto del pensiero. Le vostre preghiere sono creazione del pensiero. È quello l'amore? Naturalmente, la paura non è amore. Avete mai considerato l'odio? Se odiate, la paura scompare. Se odiate veramente qualcuno la paura non c'è più. Quando neghiamo completamente dentro di noi ciò che non è amore, quando mettiamo completamente da parte tutto ciò che non è amore, ecco il profumo dell'amore. Una volta che avrete eliminato completamente tutte le cose che non sono amore, quel profumo non potrà andarsene mai più. L'amore, che si accompagna alla compassione, ha un'intelligenza tutta sua, che non è l'intelligenza del cervello scientifico. Quando si possiede questo tipo di amore, questa compassione, non c'è dolore, non c'è tristezza, non c'è disperazione. Questo amore si rende presente quando voi rinnegate tutto quanto non è amore. Se c'è amore, non ucciderete mai un altro essere, mai! Non ucciderete mai un animale per mangiarlo. (Naturalmente, continuate pure a mangiare la carne, non vi sto dicendo di non farlo). Arrivare fin qui è una cosa immensa. Nessuno può darla a nessun altro. Nessuno può darla a voi. Ma se voi, nel vostro essere, abbandonate tutto ciò che non è amore, tutto ciò che il pensiero ha creato, allora siete veramente rinnovati, e tutti i vostri problemi si svuoteranno completamente, allora nasce l'altra cosa. È la cosa più positiva, la cosa più pratica. La cosa meno pratica nella vita è costruire armamenti, uccidere la gente, non è vero? È a questo scopo che vengono spesi i denari che

pagate in tasse. Io non sono un politico, perciò non ascoltatemi quando vi dico questo. Ma guardate quello che stiamo facendo a livello personale, e quello che stiamo facendo nella società che abbiamo creato. La società non è diversa da noi. Noi l'abbiamo concepita in questo modo. L'amore non ha niente a che fare con le istituzioni o con una persona in particolare. Come una fresca brezza che viene dall'oceano, voi potete o chiuderla fuori o viverci insieme. Quando ci vivete insieme è qualcosa di completamente diverso. Non c'è via che conduca a esso; non c'è via che conduca alla verità. Non esistono vie. Dobbiamo vivere con l'amore. Possiamo incontrarlo soltanto quando abbiamo capito globalmente la nostra natura e la nostra struttura psicologica.

Domani parleremo della morte. Non è un argomento macabro. Non è una cosa da evitare. Se voi avete vissuto la cosa di cui abbiamo parlato, ci arriverete delicatamente, gentilmente, quietamente, e non per curiosità. Ci arriverete con esitazione, con grande dignità, con rispetto interiore.

Come la nascita, la morte è una cosa straordinaria. Anche la morte implica creazione, non invenzione. Gli scienziati inventano; le loro invenzioni nascono dal sapere. La creazione è continua. Non ha inizio né fine. Non nasce dal sapere. E può essere la morte il significato della creazione: non si tratta di avere una vita successiva con occasioni migliori, una casa più bella, un frigorifero più grande. Può essere un senso di creazione straordinaria, infinita, senza inizio e senza fine.

Ojai, California, 18 maggio 1985

Dal Bulletin 51, 1986

Nota

Il materiale di questo libro è tratto dal Bulletin della Krishnamurti Foundation. La maggior parte del testo è apparsa inizialmente nei Bulletin della Krishnamurti Foundation inglese: qualche brano, già pubblicato sul Bulletin indiano e su quello americano, è stato poi ristampato in quello inglese. I numeri cui viene fatto riferimento sono quelli del Bulletin inglese.

Il libro è stato diviso in tre parti. La prima consta di diciassette brevi brani dettati da Krishnamurti. All'infuori di tre, sono tutti senza data; sono stati pertanto disposti nell'ordine in cui apparvero nei Bulletin. Questa parte include anche tre brani più lunghi, datati, scritti di propria mano da Krishnamurti.

La seconda parte contiene le risposte di Krishnamurti alle domande rivoltegli alla fine dei suoi discorsi o di piccole conversazioni. Essendo datate, a eccezione di due, sono riprodotte in ordine cronologico, prescindendo dalle date dei Bulletin su cui sono apparse.

La terza parte contiene discorsi tenuti da Krishnamurti in Svizzera, India, Inghilterra e California. Anche questi discorsi, essendo tutti datati, sono riprodotti in ordine cronologico.

1. La cittadina svizzera vicino a Saanen, dove Krishnamurti viveva.↩
2. Vicino a Benares.↩